COCINAR A PRESION
258 RECETAS
José María
Busca Isusi
Magefesa

# Modo de empleo

1. Antes de utilizar la MAGEFESA por primera vez, hágase hervir en su, interior, sin la tapa, agua con un cuerpo graso cualquiera, leche por ejemplo; esto impide que el aluminio se ennegrezca. (Lo cual, por otra parte, no tendrá otro inconveniente que el poder perjudicar la estética de su olla MAGEFESA.
2. Para colocar la tapa (2) en su lugar, la palanca (3) deberá descenderla al máximo sobre la tapa: girando el pomo (3) en sentido opuesto a la flecha blanca grabada en el mismo.
3. Hágase deslizar luego la tapa (2) horizontalmente sobre el borde de la olla y acóplese en ésta. ASEGURESE, metiendo los dedos alrededor de la tapa, de que ésta ha sido bien centrada y que cubre perfectamente el cuerpo de la olla. Girando el pomo (4) en el sentido de la flecha, ajústese ligeramente la palanca bajo los orejones
4. Para bloquear la tapa estando ya ligeramente ajustada la palanca, es menester hacer girar todavía el pomo (4) en el sentido de la flecha, dando tantas vueltas como sea necesario hasta que la olla quede herméticamente cerrada.
5. Para colocar en su lugar la válvula de funcionamiento, coloque la válvula giratoria (5) sobre la chimenea fijada a la tapa.
6. Para contar el tiempo de cocción, cuando la válvula giratoria se ponga en movimiento dejando escapar el vapor, ya se ha alcanzado la presión necesaria: a partir de este momento hay que calcular el tiempo de cocción indicado en cada receta.
7. Reducir el fuego. Redúzcase el fuego, pues es suficiente que la válvula gire lentamente, incluso que despida solamente una pequeña cantidad de vapor aun cuando no dé vueltas, lo que prueba que la presión se mantiene, ya que en caso contrario usted malgasta inútilmente el combustible, y no se beneficia de una cocción más rápida.
8. Para reducir la presión. Cuando el tiempo de cocción haya transcurrido, levántese en primer lugar la válvula giratoria (5) para dejar escapar el vapor y hacer bajar la presión. SI tiene usted prisa o si desea evitar que la cocina se empañe, vierta agua fría sobre la «MAGEFESA».
   Para quitar la tapa gírese el pomo (4) en sentido contrario al de la flecha hasta que la palanca (3) descienda sobre la tapa. Levántese ésta para desencajarla y deslícela horizontalmente. A pesar de no correr ningún riesgo, es preferible no abrir la olla bajo presión.

## Examine atentamente estos consejos prácticos, antes de comenzar a usar la olla.

1. **¿Hasta dónde llenar la olla?** No debe llenarse la olla más de los dos tercios de su altura, a fin de evitar que el agua y los alimentos salgan por la válvula de funcionamiento.
   IMPORTANTE: Para ciertos alimentos que aumentan de volumen al cocerse y cuya cocción provoca la formación de espuma abundante, no se debe llenar la olla a presión más que hasta un tercio de su altura máxima, con objeto de evitar la salida de alimentos o de espuma por el orificio de la válvula giratoria. Caso concreto de los guisantes, garbanzos, espinacas, puerros, pastes, arroz, lentejas, etc.

2. **Una salida de vapor sobre la tapa, ¿qué hacer?** Si antes de que la válvula de funcionamiento (5) haya comenzado su rotación se observa un escape de vapor bajo la tapa, es que ésta no se ha apretado suficientemente; basta con atornillar un poco más el botón (4): el escape desaparecerá y cuando se haya alcanzado la presión de funcionamiento la válvula comenzará a girar. Si la olla es nueva, apriétela más de lo normal las primeras veces. Si ya está usada, déjela enfriar y revise Ud. la rosca de la tuerca cónica, que puede estar desgastada.
3. **La válvula de seguridad deja escapar algunos pequeños chorros de vapor, ¿qué hacer?** La válvula de seguridad (6) deja escapar a menudo algunos pequeños chorros de vapor. Esto no tiene importancia; Únicamente en el caso de que el vapor salga violentamente por la válvula de seguridad antes de que la válvula de funcionamiento (5) haya comenzado a girar, habrá que comprobar si el orificio de la válvula giratoria no ha sido tapado por una partícula alimenticia
4. **La válvula de funcionamiento no da vueltas. ¿por, qué?** Si se hace una cocción con muy poca agua, es posible que la válvula de funcionamiento no gire, debido a la falta de vapor suficiente. Vigílese, pues, la cocción para evitar que se agarren los alimentos; en efecto, no sólo éstos se perderían, sino que además, la olla a presión sería sometida a un aumento exagerado de temperatura, lo cual deteriora la junta de goma y hace combarse el fondo de la olla «MAGEFESA» Por la misma razón es evidente que no hay que dejar la olla vacía sobre el fuego.
5. **¿Cuánto tiempo dura una junta de goma?** La junta de goma (4) debe normalmente durar más o menos un año, más si lava Vd. el interior de la tapa con agua caliente pura, sin detergentes, o si no se ha sometido la olla a presión a una temperatura exagerada, respetando los consejos de los párrafos precedentes. Igualmente hay que evitar el contacto de la junta de goma con las grasas; éstas deterioran la goma. Por tanto, una vez concluida la cocción de alimentos grasos, es preferible limpiar dicha junta sin sacarla de la tapa sirviéndose de agua caliente y un cepillo, como hemos indicado.
6. - ¿Cuándo reemplazar la junta de goma? (14] Si la junta de goma (14) ha sido deteriorada por un contacto prolongado con grasas o por un aumento anormal de temperatura (como se ha explicado en el párrafo 4) puede suceder que se torne blanda o pegajosa 0o que no se ajuste ya a la garganta de la tapa; en este caso hay que reemplazarla.
7. **¿Cómo colocar en su sitio la nueva junta de goma?** Para “colocarla en su sitio hay que obrar de la siguiente manera (croquis ver página siguiente)
   Colóquese la junta de goma, uniendo sus extremos, sobre la garganta de la tapa en el interior del reborde saliente (fig. 1) apriétese al principio con los dos pulgares sobre la goma para hacerla entrar parcialmente en la garganta sobre todo su contorno (fig. 2); termínese de colocarla con el mango de una cuchara, por ejemplo, apretando fuertemente sobre la junta centímetro a centímetro para hacerla entrar hasta el fondo de la garganta (fig. 3)
8. **¿Cómo limpiar la olla?** Lavarla con agua abundante después de cada uso para evitar que el aluminio sea atacado por los alimentos salados o ácidos (coles, mostaza, tomate, arenques en salazón). Esta precaución no es necesaria si su olla es de acero inoxidable. Después de cada uso límpiese el canal de la válvula de funcionamiento mediante un violento chorro de alambre. Límpiese igualmente la base de la válvula de seguridad:

partículas alimenticias podido, en efecto, obstruir la base de la válvula. Compruébese si la válvula de seguridad (6) funciona normalmente; apretando suavemente por el interior de la tapa el vástago de la válvula, éste debe levantarse sin dificultad (fig. 4). Después de haber limpiado la olla MAGEFESA, es preferible colocar la tapa al revés para airear el interior de la olla a presión. a) Para la limpieza nunca deben emplearse ácidos, potasa u otros productos tóxicos. Utilizar únicamente jabón frotando con lana el aluminio. b) No olvidarse que aunque el aluminio resiste bien en general el ataque de los ácidos alimenticios, para determinados alimentos es necesario tomar ciertas precauciones; en particular no se dejen estacionar después de la cocción algunos alimentos muy ácicos y muy salados que podrían a la larga atacar al aluminio (por ejemplo, arenques en salazón, repollo, mostaza, extracto de tomates, etc.). Para evitar estos ataques cuide usted de lavar concienzudamente la cacerola con abundante agua después de cada uso.

## NOTAS IMPORTANTES

1) De cuando en cuando apriétense si es necesario los tomillos 9 así como la tuerca central interior (11). y 13 del botón (4) y de las asas (8),
2) IMPORTANTE: Para-lograr una buena conservación un utensilio común. del calderín, es conveniente lavarlo y secarlo como
3) Engrásese el interior de la tuerca núm. 12, por lo menos cada seis meses, observe que la rosca de la tuerca da señales de desgaste. reemplazándola en cuanto Las juntas de goma, para que merezcan nuestra garantía, han de presentadas con embalaje de plástico. llevar grabada la marca MAGEFESA y

## A LEER ATENTAMENTE

Su «MAGEFESA» está fabricada para asegurarle a usted obstante, un servicio puede ocurrir continuo que y después de máxima de un duración, largo uso, no alguna de las miento piezas sea que preciso aseguran reemplazar: el buen funciona necesita, por tanto, para la buena marcha de su cocina, Para eso hay dos sencillas soluciones repararla rápidamente. Diríjase a su establecimiento proveedor que en la que mayoría usted de necesita los casos o bien tendrá al comerciante la pieza de del recambio ramo que tenga más próximo.

Si circunstancialmente están desprovistos de la pieza tela necesaria a la Delegación a fin de MAGEFESA obtenerla más seguidamente, inmediata, desde de estos donde casos, gustosamente ROGAMOS le atenderemos. no olvide indicar capacidad la referencia de la olla (ver la pieza página deseada, 8 : «Cuadro así como de la piezas de recambios)

## MUY IMPORTANTE

Si necesita cualquiera de las piezas señaladas, rogamos la solicite indicando n.º de la pieza y la capacidad de la olla. Caso de no encontrar la pieza deseada en su establecimiento proveedor, diríjase a la Delegación MAGEFESA más inmediata (ver página 182).

# SOPAS Y PURES

En términos gastronómicos una sopa es un plato compuesto por un caldo en el que se han colocado rebanadas de pan, pastas, arroz, etc.

Normalmente lo que sólo se hace para obtener una sopa es hacer un caldo, operación que si bien antes fue larga ahora es corta, en media hora, la MAGEFESA nos puede hacer un caldo tan bueno como el mejor que se pudo hacer en cualquier otra época con largos cocimientos.

Y no olvide que el vapor cuece tan bien como el agua. Por eso no es necesario que el agua cubra a las materias puestas a cocer. Con esto queremos decir que no exagere la cantidad del agua, pues siempre un caldo concentrado es más sabroso que un caldo diluido.

### ... Y no olvide que...

**Los tiempos que se dan son los de cocción en la MAGEFESA. Las recetas concebidas para 4 personas y los tiempos de cocción se cuentan a partir de la rotación de la válvula.**

**El líquido no debe sobrepasar los 2/3 de la altura de la MAGEFESA, dé lo contrario. Correría el riesgo de escapar por la válvula**

**Al principio, basta con verter exactamente la cantidad, puesto que la evaporación durante la cocción es nula. Los caldos de carne, las sopas de harina; arroz, leche; son los que se desbordan más fácilmente. No se llene, pues, la olla a presión más de lo indicado**

**Es inútil dejar girar la válvula a plena velocidad durante la cocción. Economice el calentamiento, redúzcalo. Es suficiente con que la válvula gire muy lentamente Se puede sacar partido de todo: de un resto de legumbres, de pastas, de un hueso de carne, de menudos de ave, de una rama de apio o de un tomate. Todo esto mejora una sopa pobre de legumbres**

# Caldeirada

### 15 minutos

**200 gr. de congrio. 100 gr. de rape. 150 gr. de pescados variados. 100 gr. de cebolla. 2 clavos. Perejil, pimienta y azafrán a discreción. Vinagre a discreción. 2 dientes de ajo. 100 gr. de puré de tomate espeso. 100 c. c. de aceite. 3/4 de litro de agua. 1 vasito de vino blanco seco. Laurel y pimentón a discreción. Pan frito en rebanadas.**

En la olla MAGEFESA se vierte el agua, 20 gramos de sal, la cebolla y todos los aromas y las pieles, espinas y cabezas. Se cierra la olla y se pone al fuego. Cuando sale el vapor en forma continua se pone la válvula y cuando empieza ésta a silbar se cuentan 15 minutos. Pasados éstos se separa la olla del fuego y se pone bajo el grifo, para que baje rápidamente la presión.

Se saca el caldo, que se cuela por un trapo fino y se le añade los trozos limpios que podamos sacar de las piltrafas puestas a cocer y también los trozos de pescado limpio que hayamos podido separar. Se da un hervor de 1 minuto.

Se majan los ajos en un mortero, juntamente con el aceite y pimentón y un poco de vinagre y cuando está hecho una masilla se agrega a la olla, donde tenemos el caldo, el tomate y el pescado. Se pone al fuego y cuando comienza a hervir tenemos hecha la caldeirada. Se completa el plato añadiéndole gruesas rebanadas de pan frito.

# Caldo Gallego

## 35 minutos

**200 gr. de alubias blancas. 300 gr. de patatas peladas y limpias. 200 gr. de verdura (grelos con preferencia). 100 gr. de unto.**

En la olla MAGEFESA se cuecen las alubias blancas siguiendo la fórmula general que se da en el capítulo correspondiente. La única diferencia en esta preparación consiste en que no se pone aceite, sino unto.*

A los 25 minutos de comenzar a silbar la olla, que contiene las alubias, se separa del fuego y se le deja que pierda presión. Cuando la ha perdido, se añaden las patatas y las verduras preparadas, poco a poco. Advertimos que cuando se ha abierto la olla se la vuelva a poner al fuego y que esté hirviendo cuando se le ponen las patatas y verduras.

Introducidas todas éstas, se vuelve a tapar y se espera a que salga el vapor (que lo hará rápidamente). Cuando comience a silbar, se le mantiene por 10 minutos de silbido. Transcurrido este tiempo podemos decir que el plato está hecho. Se enfría bajo el grifo.

El plato debe quedar con todos los productos desechos, como un puré clarito.

*** UNTO**: El unto, que se emplea mucho en la cocina gallega, es una manteca salada y un poco rancia, que da un sabor singular a estas preparaciones gallegas.

# Porrusalda

## 10 minutos

**300 gr. de bacalao seco (partes con mucho hueso). 300 gr. de patatas peladas. 8 puerros (sólo lo blanco). 100 c. c. de aceite. 4 cazos del agua donde se templó el bacalao. 2 dientes de ajo. Pimienta negra a discreción. Sal.**

El bacalao, una vez desalado y templado (ver capítulo bacalao) se desmenuza en trozos no demasiado pequeños.

En la olla MAGEFESA se pone el aceite, ajos cortados en láminas y una vez puesta al calor se le tiene allí hasta que los ajos se doran y se retiran. En el aceite que queda se fríen los puerros, cortados en trozos regulares, más bien grandes, y a continuación se ponen las patatas en trozos gruesos.

Se rehoga todo muy bien y se añade después el bacalao desmenuzado y cuando todo está muy caliente, pero sin trazas de dorados los puerros, se ponen 2 cucharones de agua, donde se templó el bacalao y se añade la pimienta.

Se sala, se tapa la olla y se espera a que salga el vapor de forma continua. Se coloca la válvula y se cuentan 10 minutos a partir de que la válvula empiece a silbar. Pasado el tiempo, se apaga el fuego y se espera a que pierda presión. Tenemos ya preparada la porrusalda.

# Puré Solferino

## 10 minutos

**200 gr. de tomate fresco picado. 200 gr. de patatas peladas. 100 gr. de mantequilla. 4 puerros (lo blanco). 200 gr. de cebolla. Perejil a discreción. Caldo concentrado en la proporción que indique para 3/4 de litro de agua. 3/4 de litro de agua. Sal y pimienta.**

En la MAGEFESA se pone la mantequilla, se rehogan en ella los puerros, el perejil y la cebolla, muy finamente picados. Cuando empiezan a querer tomar color barquillo se les añade el puré de tomate, sal y pimienta. Se pone el agua y la parte del caldo concentrado que corresponda.

Cuando empieza a hervir se ponen las patatas y se espera a que salga el vapor en forma continua. Se coloca la válvula y desde que empieza a silbar se cuentan 10 minutos.

Una vez pasados éstos se retira del fuego, se espera a que pierda presión y se abre. Metamos en la MAGEFESA un batidor de brazo largo y en poquísimo tiempo habrá convertido todo en un fino puré. Si nos queda una crema demasiado espesa añadamos agua.

# Sopa de la Buena Mujer

## 10 minutos

**250 gr. de setas silvestres o champiñones. 100 gr. de zanahoria. 2 dientes de ajo. 200 gr. de cebolla. 1 puerro. Perejil a discreción. 100 c. c. de vino blanco (un vaso). 1 cucharada de pan rallado. 100 gr. de grasa que guste.**

Rehogar las setas, una vez limpias y troceadas, en la grasa que hayamos elegido. Cuando veamos que están hechas, las reservamos. En la grasa se fríen la zanahoria, cebollas, ajos, puerros y perejil. Cuando quieren comenzar a dorarse, se añade el pan rallado.

Se pone el vino blanco y se mezcla bien. Se añaden las setas y el agua, pero teniendo cuidado que esté hirviendo. Se cierra la olla y se espera la salida de vapor continuo para poner la válvula. Se pone la válvula, se espera a que silbe y se le deja en este estado por 10 minutos. Se pone bajo el grifo y tendremos preparada, en forma fácil y sencilla, un magnífico comienzo de comida.

# Sopa Juliana

## 10 minutos

**100 gr. de zanahoria. 50 nabitos. 100 gr. de puerro. 100 gr. de apio. 100 gr. de hojas blancas de berza. 50 gr. de cebolla. 50 gr. de guisantes tiernos o congelados. 100 gr. de lechuga. 50 gr. de jamón picado. 100 gr. de mantequilla. 3/4 de litro de agua. Trozo de caldo concentrado.**

Se ponen en la MAGEFESA la mantequilla, el agua, el jamón y el caldo concentrado. Cuando hierven se unen poco a poco las verduras para no cortar el hervor. Se cierra se espera a que salga el vapor continuamente. Se pone la válvula y se espera a que silbe. Se cuentan 10 minutos de silbido y se deja que se enfríe naturalmente. Ya está hecha la sopa juliana, sabrosa, nutritiva y con todas sus vitaminas y minerales.

# Sopa Parmentier

## 15 minutos

**200 gr. de patatas peladas. 100 gr. de zanahorias limpias. 6 puerros. 1/2 litro de leche. gr. de mantequilla. 2 yemas crudas de huevo. Nuez moscada a discreción. Pimienta a discreción. 1 cubo de caldo concentrado. Dados de pan frito a discreción.**

Se ponen a la vez en la MAGEFESA las patatas, las zanahorias y los puerros bien troceados, con un par de vasos de agua y se les da un cocimiento de 15 minutos. Pasados éstos se pone la olla bajo el grifo y cuando ha perdido presión se abre la olla. Se introduce en ella un batidor de brazo largo y en muy poco tiempo nos hará un puré con las patatas, zanahorias y puerros.

Se agrega entonces la leche hirviente la mantequilla a las que habremos añadido antes que hierva la pimienta, la nuez moscada y el cubo de caldo. Se le da un hervor y se deja que se enfríe un poco. Cuando está que se puede tocar sin quemarse, se le añaden las yemas, se deslíen en el puré y se remata poniendo los costrones de pan frito.

# Sopa Pescado a la Vasca

## 10 minutos

**3/4 de litro de agua. 1/2 kilo de desperdicios de pescado muy fresco. 1/2 kilo de carnes de pescados diversos. 100 gr. de cebolla. 100 gr. de zanahoria. 2 dientes de ajo. 1 vaso de vino blanco seco (mejor de chacolí). 1 copa de coñac. Perejil, clavillo, laurel, pimienta cayena a discreción. Sal. 100 gr. de puré de tomate. Pan frito en rebanadas.**

Se comienza preparando el caldo poniendo en la olla MAGEFESA el agua y las pieles y cabezas desprovistas de carne. Se ponen 20 gramos de sal y todas las verduras, el vino blanco y el coñac. También se ponen las especias. Se cierra la olla y se pone a fuego. Se espera a que salga el vapor en forma continua, se pone la válvula entonces, se espera a que silbe y se cuentan 10 minutos.

Mientras tanto, en una cazuela corriente haremos un mirepoix* con aceite, cebolla, ajo, perejil, puerro y zanahoria, todo finísimamente picado. Cuando está hecho se añade el tomate y después el caldo del pescado que hemos obtenido en la MAGEFESA, pasado por un trapo fino.

A este caldo se le añade los trozos de pan de pistola. Se da un hervor de 2 o 3 minutos y la sopa está hecha. Una práctica buena suele ser poner rodajas de pan frito, pero entonces las rodajas de pan frito se ponen en los platos y se echa el caldo muy caliente sobre ellas.

*** El mirepoix** consiste en freír en una grasa las verduras finamente troceadas.

# Sopa de Pulpo

## 30 minutos

**350 gr. de pulpo limpio muy picado. 100 gr. de puré espeso de tomate. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. 100 c.c. de aceite. 1 litro de agua. Perejil, pimienta a discreción. Pan en rebanadas.**

Se pone el aceite en la olla y se saltea cebolla y ajo finamente picados. Cuando la cebolla empieza a tomar color se añade el pulpo y se le hace dorar. Se añade un poco de tomate y perejil y a continuación el agua. Se cierra la olla y cuando el vapor sale en forma seguida se pone la válvula y se espera a que silbe. Se cuenta media hora. Pasado el tiempo se apaga el fuego y se espera a que pierda presión, se abre, se le pone sal y se introducen rebanadas de pan frito.

# ARROCES

Los valencianos, grandes maestros en el cocimiento del arroz, miden cuidadosamente las cantidades de agua y arroz y regulan la temperatura. Esto lo hacen de forma casi natural quemando sarmientos o ramas de naranjo, que dan mucha llama en un principio y suave brasa al final.

Es obvio que un sistema de calentamiento con sarmientos o ramas de naranjo no se puede emplear en los hogares Con la olla MAGEFESA se pueden obtener preparaciones muy parecidas a las obtenidas en la vasija llamada «paella» (que no paellera) y teniendo al sarmiento como combustible.

**Estas recetas están generalmente establecidas para 4 personas.**

El arroz debe ser lavado en muchas aguas. Fróteselo vigorosamente entre las manos para quitarle el almidón que lo recubre. Si se remueve el arroz durante su cocción, se quiebra. No volverá a tener la tentación de cometer este error al cocer el arroz en la MAGEFESA, ya que no levantará la tapa durante la cocción. * La MAGEFESA debe abrirse tan pronto haya transcurrido el tiempo de cocción si no ésta continuará,

# Arroz Abanda

## 10 minutos

**250 c. e. de agua. 200 gr. de arroz. 400 gr. de pescados variados. 2 dientes de ajo. 200 c. c. de aceite de oliva. 250 gr. de patatas peladas. Laurel a discreción. Pimienta a discreción. 100 gr. de puré de tomate. 200 gr. de cebolla.**

Es un excelente plato, que hay que hacer en dos tiempos. Se pone en una sartén el aceite y se sofríen en él las cebollas picadas, los dientes de ajo, igualmente picados, las patatas troceadas y la pimienta. Cuando vemos que está hecho se añade el tomate, el pimentón, el pescado, el laurel y agua suficiente para cubrir justamente todo.

Se cuece por unos momentos hasta que hayan cocido las patatas. Hay que tener cuidado de que no se nos deshaga el pescado. Se reservan 250 c. c. del caldo y si no llegan se añade agua y se sala.

El segundo tiempo se hace en la MAGEFESA. En la mitad del aceite (100 c. C.) se pone el arroz y se rehoga bien. Se añade hirviente el caldo donde hicimos el cocimiento del pescado y se tapa, esperando a que salga el vapor. Una vez que sale éste se pone la válvula y se espera a que comience a silbar.

Se cuentan 10 minutos y se descomprime la olla y se deja al arroz resudar por 5 minutos.

Se saca el arroz de la MAGEFESA, se pone en una tartera y se pone ésta a horno fuerte hasta que comienza a dorarse. Se rodea la tartera con los trozos de pescado y la fritada de patatas y cebollas.

Hay quien gusta de poner por encima una pasta hecha moliendo en el mortero ajos, perejil, aceite y vinagre hasta que comienza a gratinarse, que es lo que los valencianos llaman «rosextat». También hay quien gusta de poner tiras de pimiento sobre el arroz.

# Arroz con Bacalao

## 10 minutos

**300 gr. de arroz. 200 gr. de bacalao. 100 c. c. de aceite, 2 pimientos de lata en tiras. 100 gr. de puré de tomate o fresco. Perejil a discreción. Azafrán a discreción. 350 c. c. de agua.**

Se pone en la olla MAGEFESA el aceite y los pimientos cortados en tiras; se sofríe un poco. Se añade el tomate limpio y sin pepitas. Se rehoga bien.

El bacalao habrá sido desalado y templado según el arte (ver capítulo de bacalao) y bien desmenuzado. Se añade el perejil muy picado y el azafrán en polvo después de un ligero tueste. Cuando se ha evaporado el agüilla que sueltan los tomates se pone el arroz y se rehoga bien.

Cuando el sofrito está bien hecho se añade el agua hirviente en la misma cantidad que el arroz más una taza. Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor en forma fluida. Se cierra y se cuentan 10 minutos. Se separa del fuego, se quita con precaución la válvula y se deja reposar por 5 minutos.

# Arroz de la Fonda Estación de Lérida

## 10 minutos

**300 gr. de arroz. 100 gr. de puré de tomate. 200 gr. de cebolla. 500 gr. de pescados varios. 150 gr. de mariscos 2 dientes de ajo. 100 c. c de aceite. Sal. Azafrán a discreción 350 c. c. de agua**

Se cuece en olla corriente el pescado y los mariscos. Una vez cocidos se separan las carnes de las espinas y de las cáscaras. Lo único que se deja es una valva de las almejas o mejillones, la valva donde ha quedado el animal.

En la MAGEFESA se fríen en aceite la cebolla, ajo y tomate. Se rehoga todo bien y se añade la misma cantidad en tazas de agua que de arroz hayamos puesto más una taza.

Se pone el azafrán tostado ligeramente y pulverizado y también las carnes del pescado. Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor seguido. Se pone entonces la válvula y se espera a que ésta silbe. A partir de este momento se cuentan 10 minutos, pasados los cuales se quita la válvula.

Cuando haya perdido presión se afloja la tapa y se deja que el arroz resude a su calor durante cinco minutos. En el agua de cocción del arroz debe entrar a formar parte el agua donde se cocieron los pescados y mariscos.

# Arroz del Jueves Gordo

## 55 minutos

**1 oreja de cerdo. 1 rabo de cerdo. 1 pata de cerdo. 200 gr. de cebolla. 100 gr. de puré de tomate espeso. 2 dientes de ajo. 300 gr. de arroz. 2 huevos. Perejil a discreción. 100 c. c. de aceite. Sal a discreción. 350 c. c. del caldo de cocimiento. 1 cucharadita de azúcar.**

Se cuecen las orejas, patas y rabos de cerdo como se dice en el capítulo correspondiente. En la olla MAGEFESA se pone el aceite y en él, una vez caliente, se rehogan la pata, oreja y rabo, que

estarán ya cocidos. Se añade la cebolla, ajo y perejil muy picados y cuando empiezan a tomar color se pone el tomate.

Se añade el arroz y los 350 c. c. de caldo hirviente. Se cierra la olla, se espera a que salga el vapor, se pone la válvula y se espera a que ésta silbe. Se cuentan 10 minutos, pasados los cuales, con suavidad se quita la válvula y se deja que resude 5 minutos, pero previamente habremos puesto sobre el arroz los huevos batidos, a los que se les ha añadido el azúcar para que cuajen bien. Se tapa la olla, pero no es preciso volverla a poner al fuego. Con el calor que tiene, los huevos se cuajarán.

# Arroz a la Malagueña

## 10 minutos

> **250 gr. de rape. 300 gr. de arroz. 100 c. c. de aceite. 200 gr. de espárragos trigueros. 2 dientes de ajo. 200 gr. de marisco. 100 gr. de puré de tomate. 200 gr. de cebolla. 2 pimientos de lata. 100 gr. de guisantes frescos, de lata o congelados. Pimentón dulce o picante, a discreción. Perejil a discreción. Azafrán a discreción. 350 c. c. de agua. (En esta agua deben estar todas las aguas de la cocción de almejas o mariscos).**

Se pone el aceite en la MAGEFESA y se dora suavemente en él la cebolla muy picada. Se ponen también los pimientos troceados. Si el marisco de que disponemos son almejas, éstas se abren al vapor y se les quita una valva y se reserva el líquido que nos quede de esta operación una vez pasado por un trapo limpio. Si tenemos otros mariscos éstos se cuecen según el arte y en poca agua y ésta se reserva también. La verdura se arregla como si fuese a ser preparada en forma usual.

En la olla donde tenemos hecho el sofrito se ponen los mariscos y las verduras. En un mortero se machacan los ajos, el perejil y el azafrán y este majado se pone también en la olla.

Se pone sobre todo esto el agua hirviente y luego se rocía el arroz. Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor en forma continua para poner la válvula .Se espera a que ésta silbe y se cuentan 10 minutos de silbido. Una vez que ha perdido presión, sin abrir la tapa, dejaremos que el arroz resude a su calor por 5 minutos,

# Arroz Negre

## 10 minutos

> **150 gr. de sepias o jibias. 300 gr. de arroz. 200 gr. de cebolla. 200 gr. de tomates o 100 gr.: de puré espeso. 2 pimientos de lata. 100 c. c. de aceite. 2 dientes de ajo. 350 c. c. de agua.**

Se comienza limpiando cuidadosamente las jibias y reservando las tintas.

En la MAGEFESA se hace una fritada con aceite, cebolla, ajos y pimientos. Cuando la fritada está hecha se ponen las jibias, enteras si son pequeñas y troceadas si son grandes, y se añaden los tomates pelados y limpios o el puré de tomate.

Se incorpora el agua hirviente. Cuando hierve a borbotones, se rocía el arroz sobre el agua hirviente y se ponen a continuación las tintas de las jibias aplastadas con un tenedor.

Se cierra la olla y se espera a que el vapor salga en forma seguida. Se pone la válvula y se espera a que silbe por el tiempo de 10 minutos. Se deja que resude 5 minutos.

# Arroz Zamorana

## 55 minutos

**300 gr. de arroz. 350 c. c. de agua de cocción. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. 4 nabitos de virtudes. Perejil a discreción. Tomillo a discreción. Laurel a discreción. 2 pimientos de lata. 1 pie de cerdo. 1 oreja de cerdo. Hocico de cerdo. 100 gr. de costilla de cerdo. 100 gr. de jamón en dados. 50 c. c. de aceite. 50 gr. de manteca de cerdo.**

El plato tiene dos tiempos. En el primero se cuecen los productos porcinos según se indica en el capítulo correspondiente. Del caldo de cocimiento se reservan 350 c. c. Se ponen en la olla estos 350 c. c. del caldo a hervir. En una sartén habremos frito los trozos de jamón, la cebolla, ajo, perejil, tomillo y laurel.

Cuando están fritos añadimos, bien troceadas, las verduras que empleamos en la cocción y los productos del cerdo troceados. Se hace con todo un sofrito que se pone en el caldo que está en la MAGEFESA.

Cuando todo hierve, se rocía el arroz y se cierra la olla. Cuando empieza a salir el vapor seguidamente se pone la válvula y se espera a que comience a silbar. Se cuentan 10 minutos, pasados los cuales se aparta la olla del fuego. Se descomprime suavemente, se abre la olla y se deja que el arroz se resude por unos 5 minutos.

Se pone el arroz sobre una tartera. Se coloca la tartera en un horno fuerte por unos minutos, teniendo cuidado que no se queme la parte superior.

# Paella a la Valenciana

## 10 minutos

**300 gr. de arroz. 350 c. c. de agua. 50 gr. de jamón en dados. 1/2 pollo troceado. 50 gr. de habas. 50 gr. de guisantes. 50 gr. de judías verdes. Pimentón dulce o picante. Azafrán a discreción. Sal a discreción. 250 gr. de anguila, o a su falta otro pescado. 8 cangrejos o porción de marisco equivalente. 2 pimientos asados, frescos o de lata. 100 gr. de puré de tomate.**

Se pone el pollo troceado en la MAGEFESA con el aceite y se dora bien en él. Se pone a la vez el jamón. Cuando el pollo está bien dorado se añaden las verduras y cuando éstas se han medio frito se añade el pimentón, el azafrán y la sal.

Se pone a continuación el pescado y mariscos. Se pone el arroz y se mezcla muy bien con los pimientos y el tomate.

Después se añade el agua hirviente y se cierra la olla. Se espera a que salga el vapor y entonces se pone la válvula, se espera a que ésta silbe y se cuentan 10 minutos de silbido.

Se aparta la olla del fuego y se ayuda a que pierda presión levantando suavemente y poco a poco la válvula. Una vez quitada ésta se deja que el arroz resude a su calor por 10 minutos, una vez levantada la tapa.

# Plato Mallorquín de Arroz y Pulpo

## 40 minutos

**300 gr. de pulpo fresco. 200 gr. de arroz. 100 gr. de puré de tomate o 200 gr. de fresco. 2 dientes de ajo. Pimentón a discreción. 100 gr. de guisantes frescos o congelados. 1 cucharada rasa de harina. Sal. 200 gr. de cebolla. 350 c. c. del caldo de cocción del pulpo. 100 c. c. de aceite.**

El pulpo troceado se pone a cocer en la MAGEFESA una vez muy limpio. Se le pone en una pequeña cantidad de agua que contenga 30 gr. de sal por litro, o en esa proporción.

Además, a este caldo se le pueden poner zanahorias, perejil, cebolla, ajo, un poco de laurel y granos de pimienta.

Se cierra la olla y se le da un cocimiento a válvula silbante de media hora.

Se deja que pierda presión, se sacan los trozos, se enharinan y fríen a última hora, puesto que se sacarán junto al arroz, que lo debemos hacer así:

En la MAGEFESA se rehogan en aceite cebolla y ajos. Cuando se está dorando se añade el arroz y se deja un rato en el aceite hasta que queden como piedrecitas. Se añaden los guisantes, tomates y pimentón rehogado.

Entonces se le añade el caldo donde se coció el pulpo, caldo que debe estar hirviente, y en la proporción de una taza de caldo por cada taza de arroz que hayamos puesto más una para la olla.

Se cuece 10 minutos mientras silba le válvula. Se deja que resude 5 minutos fuera del fuego y se saca este arroz rodeado del pulpo cocido.

# Jambalaya

## 10 minutos

**Pollo (de 1 kg.). 200 gr. de arroz. 75 gr. de mantequilla. 75 gr. de jamón picadito. Un poquito de curry. Sal y pimienta. 1/2 litro de agua hirviente.**

Se pone la mantequilla en la olla y cuando está fundida se saltean los trozos de jamón. Cuando el jamón está medio hecho se saltea el pollo, se sazona con sal, pimienta y curry. Se añade el arroz, se saltea muy bien y se añade el agua hirviente. Se tapa la olla. Se espera a que salga el vapor, se pone la válvula y se cuentan 10 minutos. Pasados éstos se retira del fuego, se quita la válvula con suavidad y se deja que resude por 5 minutos. Se abre y puede servirse.

# VERDURAS

# Acelga

**Excelentísima verdura que no goza de la consideración que debiera. Es muy rica en hierro y una verdura ideal para combatir esa plaga mundial actual que se llama estreñimiento. Bien cocinada debe dar lugar a excelentes platos. Culinariamente, en la acelga se consideran dos partes: la verde u hojas y la blanca o pencas.**

## Acelgas Hojas

Una vez limpias se ponen en la olla que contenga agua hirviente con sal, ambas en la proporción que se indique en cada fórmula. Una vez las acelgas dentro de la MAGEFESA se cierra la olla y se espera a que salga el vapor en forma seguida. Se pone la válvula y se espera a que ésta silbe. Se le da a la acelga OCHO MINUTOS de cocción.

Una vez pasados estos minutos se separa la olla del fuego y se pone bajo el grifo de la fuente. Están ya listas las acelgas para ser preparadas al estilo que nos guste.

## Acelgas Pencas

Las pencas blancas constituyen un magnifico plato cuando están bien preparadas. Una vez limpias se procede para cocerlas como para las acelgas hojas, pero se les da un cocimiento de DOCE MINUTOS.

# Acelgas en Adobo

## 12 minutos

**800 gr. de acelgas. 100 c. c. de aceite de oliva. 3 dientes de ajo. 50 gr. de miga de pan. Pimentón dulce o picante, a discreción. Vinagre a discreción. 2 huevos cocidos. Sal a discreción.**

Se cuecen las acelgas en la forma que se ha indicado en el capítulo. Una vez escurridas se les añade este adobo:

Se fríen en la sartén los ajos y cuando están dorados se retira la sartén del fuego y se reservan los ajos. Cuando el aceite ha perdido temperatura se añade el pimentón y se revuelve bien. Se añade el vinagre. Nunca poner el vinagre sobre aceite caliente por que puede explotar.

Se machacan bien en un mortero los ajos fritos. Cuando están machacados se añade el pimentón y el migote de pan remojado en agua.

Se amasa ayudados por la mano del mortero hasta lograr una pasta homogénea. Se añade un poco del agua donde se cocieron las acelgas para hacer como una salsilla, la cual se vierte sobre las acelgas revolviendo a continuación bien el conjunto.

Se pone todo en una cazuela de barro a horno muy caliente.

Hay quien gusta de añadir al adobo huevos cocidos finísimamente desmenuzados.

# Acelgas con Ali oli

### 8 minutos

**800 gr. de acelgas limpias. 200 gr. de mahonesa o alioli. 300 gr. de patatas limpias.**

En este plato se cuecen a la vez patatas y acelgas. Fórmula general.

Son dos bonísimas preparaciones de acelgas y patatas. Se cuecen en la forma indicada y una vez escurridas se mezclan con cualquiera de estas salsas y están listas para ser servidas, cubiertas con la mahonesa.

# Crema de Acelgas

### 8 minutos

**600 gr. de acelgas. 1/3 de litro de salsa bechamel. 50 gr. de queso rallado. 50 gr. de mantequilla.**

Se cuecen las acelgas en la forma que hemos indicado anteriormente. Una vez cocidas se escurren y se pican muy finamente. Se las hace puré. Una vez en estado cremoso se les añade la salsa bechamel, que se hace como indicamos en el capítulo de salsas.

Se pone la masa obtenida en una tartera al horno fuerte, habiéndoseles espolvoreado previamente queso rallado y mantequilla fundida.

# Pencas de Acelga Mornay

### 12 minutos

**800 gr. de pencas. 200 gr. de salsa bechamel. 50 gr. de queso rallado. 50 gramos de mantequilla.**

Se cuecen las pencas como ya se ha indicado. Se ponen las pencas en una tartera y sobre ellas se pone la salsa bechamel. Se espolvorea con queso rallado y se ponen trocitos de mantequilla.

A horno fuerte, hasta que vemos que se gratina.

# Pencas de Acelga con Tomate

### 12 minutos

**800 gr. de pencas. 200 gr. de puré de tomate. 50 gr. de pan rallado. 2 dientes de ajo. Perejil a discreción. 100 c. c. de aceite de oliva.**

Se cuecen las pencas en la forma ya indicada. Se hace un puré de tomate con los 100 c. c. de aceite. Se extienden las pencas ya cocidas en una tartera y sobre ellas se extiende el tomate.

Se espolvorea todo con la mezcla de pan rallado y los ajos y el perejil finamente picados. Se pone la tartera a horno muy fuerte hasta que vemos que la superficie toma un bonito color dorado.

# Alcachofas al Vapor

## 10 minutos

**36 alcachofas medias, o 24 de las grandes, o 48 de las pequeñas. Zumo de 1 limón. 1/2 litro de agua.**

Se pone en la olla medio litro de agua con zumo de limón y sal. Se le hace hervir y cuando lo hace se añaden las alcachofas tal y como se compran en el mercado. Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor. Se pone entonces la válvula y se espera a que ésta comience a silbar.

Se cuentan, a partir de este momento, 10 minutos, pasados éstos se enfría la olla por el sistema rápido. Se sacan las alcachofas y se las pela sin reparo, quitándoles todas las hojas duras.

Cuando llegamos a las hojas que son tiernas y blancas por el punto de su inserción al tallo, las cortamos dejándolas en forma de corazón, tal y como suelen venir en los botes de conserva. Están ya listas para darles la preparación que nos guste.

# Alcachofas Mirella

## 10 minutos

**Alcachofas (la cantidad indicada en el capítulo general). 300 gr. de tomate fresco maduro muy picado. Vinagre a discreción. 36 aceitunas sin hueso. 10 gr. de mantequilla.**

Las alcachofas, una vez cocidas como se indicó, se rehogan en la margarina o mantequilla y mientras se rehogan se les añade el tomate fresco, muy picado. Cuando por la acción del calor vemos que el tomate se ha deshecho, se añaden las aceitunas.

Se rehoga todo muy bien y se añade el vinagre (a poder ser vinagre de yema de jerez).

# Alcachofas a la Navarra

## 10 minutos

Alcachofas (en la cantidad indicada en el capítulo general). 100 gr. de tocino curado. 50 gr. de aceite de oliva. 1 cucharada sopera colmada de harina. 1 cacillo del caldo donde se cocieron las alcachofas. 2 dientes de ajo (picados)

Las alcachofas, una vez cocidas y escurridas, se ponen en una cazuela.

En una sartén fría en el aceite ajos, el tocino y cuando empieza a dorarse se le añade una cucharada colmada de harina de trigo. Se rehogan bien y cuando la harina comienza a tomar color barquillo añada un cacillo del agua donde se cocieron las alcachofas. Se vierte este conjunto sobre las alcachofas y se las mezcla muy bien.

# Alcachofas Fritas

## 10 minutos

**Alcachofas (la cantidad indicada en el capítulo general). Harina (la suficiente para rebozarlas). 1 huevo batido, alargado. Un poco de leche. Aceite para freír**

Pueden constituir un entremés de entre los mejores que podemos presentar. Se trata de alcachofas cocidas, rebozadas en harina de trigo y huevo batido y fritas hasta que aparezca el color dorado. También estas alcachofas fritas pueden emplearse en las menestras.

# Coliflor

Magnífico producto invernal que ha encontrado en la MAGEFESA una olla ideal para toda clase de preparaciones. Se puede preparar entera, sin separar los floretes, o partida.

# Coliflor Entera

### 15 minutos

Esta forma de cocerla entera es de recomendar para cuando tenemos invitados y queremos demostrarles que les hacemos una preparación especial para ellos. Una coliflor cocida entera llena una mesa. Se arregla la coliflor quitándole lo que se pueda del troncho, sin desbaratar la pieza.

Mientras tanto habremos puesto la MAGEFESA al fuego con un par de vasos de agua.

Cuando hierve el agua se pone la coliflor entera y se cierra la olla. Se espera a que salga el vapor y se introduce la válvula. Se cuentan 15 minutos en el momento que comienza el silbido y entonces estará cocida la pieza.

Saquémosla con sumo cuidado de la olla y pongámosla sobre una tartera, donde le podremos añadir la salsa.

# Coliflor en Floretes

### 8 minutos

Se corta la coliflor para separar los ramitos que la componen. En la olla se ponen 2 vasos de agua. Cuando, puesta la olla al fuego, el agua hierve, pongamos los floretes en la olla y cubrámosla.

Esperemos que salga el vapor fluido, sin intermitencias, y pongamos entonces la válvula hasta que comience a silbar. Llegado este punto contamos 8 minutos, los suficientes para que la coliflor esté cocida.

# Coliflor en Floretes con Patatas

### 15 minutos

> **800 gr. de coliflor. 250 gr. de patatas. 2 dientes de ajo. Aceite y vinagre a discreción. 2 vasos de agua.**

Pongamos en la olla 2 vasos de agua al fuego. Cuando hierve añadamos las patatas cortadas en trozos. Esperemos a que salga el vapor una vez que la olla se haya cubierto. Coloquemos entonces la válvula y cuando empieza a hervir, contemos 5 minutos.

Transcurrido este tiempo se pone la olla bajo el agua de la fuente para que pierda presión.

Entonces se abre la olla y se coloca la coliflor. Se vuelve a cerrar y repetir la operación, contando ahora 10 minutos de silbido.

La coliflor con patatas es muy gustosa y mucho más equilibrada que la coliflor sola.

Se rocía con aceite en el que se han frito ajos. Se puede mezclar también con aceite frito y vinagre.

También va muy bien con mahonesa.

# Coliflor al Ajo Arriero

## 8 minutos

**800 gr. de coliflor. 2 dientes de ajo. Pimentón a discreción. Perejil muy picado, a discreción. 100 c. c. de aceite. Vinagre a discreción. Sal. Agua. Plato típico castellano.**

Se comienza cociendo la coliflor en floretes empleando la MAGEFESA.

Se machacan en un mortero el ajo con perejil y sal.

Cuando tenemos ya hecha una pasta, se deslíe ésta con tres cucharadas de aceite y otras tres del agua donde se coció la coliflor.

En una sartén se fríe un ajo sin que se queme. Se retira el ajo y se espera a que se enfríe.

Entonces se le añade, poco a poco, el vinagre y el pimentón y se da un hervor a todo. Se le incorpora lo que tenemos en el mortero y se pone todo por encima de la coliflor ya cocida.

# Choucroutte

## 35 minutos

**400 gr. de choucroutte. 200 gr. de patatas peladas. 100 gr. de zanahorias peladas. 100 gr. de cebolla. 4 salchichas normales de tipo Frankfurt. 1 vaso de vino blanco seco. El zumo de 1 limón. 1 clavillo de especia. 100 gr. de bacón. 1 corteza de tocino curado. Pimienta a discreción. 1 cucharada sopera rasa de bayas de enebro. Sal. 100 gr. de manteca de cerdo. Pi- mienta a discreción.**

Se comienza la preparación dando un ligero cocimiento a la choucroutte en la olla corriente,. Se saca de la olla la choucroutte y se escurre. En la olla se pone la manteca de cerdo, el lacón, la corteza de tocino, las bayas de enebro, la cebolla picada y el clavillo, las zanahorias, en rodajas un poco gruesas, la choucroutte y las especias.

Poner el zumo de limón, el vino blanco y medio vaso de agua. Se pone a buen fuego y se cierra. Se espera a que salga el vapor. Se pone la válvula y se le da una cocción de 25 minutos. Se le hace perder presión rápidamente bajo el grifo y se abre y ponen las patatas. Volver a cerrar y dar una cocción de 10 minutos más. Mientras pasa este último cocido se calientan las salchichas de Frankfurt en agua caliente y luego se sacan conjuntamente con el contenido de la olla.

# Endibias

Una nueva verdura recién aparecida en nuestro mercado. No es popular, pero va ganando rápidamente adeptos.

Las endibias, en el mercado, tienen aspecto de unos cogollitos blancos, en forma de balón de rugby. Suelen venir muy bien presentadas en unas cajitas de madera, cerradas y prietas.

## Normas generales sobre las preparaciones

En la MAGEFESA se pone la cantidad de mantequilla o margarina o aceite refinado que se indica. Una vez calientes se doran ligeramente el ajo finamente picado e igualmente cebolla picada. Se añade zumo de limón, un poco de pimienta y un vaso de agua. Se cierra la olla, se espera a que salga el vapor de forma seguida, se pone la válvula, se espera a que silbe y se cuentan 10 minutos de silbido. Con este tiempo las endibias están listas para darles la preparación que deseamos. Se estima que la ración de endibias para 4 personas es de 800 gramos.

# Endibias a la Mantequilla Negra

### 10 minutos

**800 gr. de endibias. 100 gr. de mantequilla. Pimienta a discreción. Zumo de limón a discreción. 1 vaso de agua.**

Se cuecen las endibias con estos Ingredientes como se ha indicado en la fórmula general. Una vez cocidas se escurren y se les vierte la mantequilla negra.

# Mantequilla Negra

En una sartén puesta a fuego suave se introduce la mantequilla, se calienta hasta que veamos que toma un color avellana, más o /menos oscuro. Se le añade el perejil picado, se retiene un momento cuidando que no se fría, se aparta del fuego, se añade vinagre y se mezcla .bien.

# Endibias Mornay

### 10 minutos

**800 gr. de endibias. 100 gr. de mantequilla. Sal a discreción. Pimienta a discreción. Zumo de limón a discreción. 1 vaso de agua.**

Se cuecen con estos ingredientes las endibias, a las que se les añade una salsa Mornay.

# Espárragos

### 8 minutos

**Ración normal: 1 kilo de espárragos limpios:**

Los espárragos deben ser muy frescos; es una de las hortalizas que más pierde con las horas que pasan después de su recolección.

Se les pela sin piedad, metiendo el cuchillo en las partes duras, hasta que llegue a lo blando. Se ponen en agua fría acidulada con zumo de limón, mientras se va haciendo la operación. Cuando están todos pelados se pone en la MAGEFESA un par de vasos de agua salada.

Se deja al fuego y cuando hierve se colocan ordenadamente los espárragos en la olla, sin rebasar nunca los 2/3 de su altura y se cierra la olla. Cuando sale el vapor seguidamente se introduce la válvula. Cuando comienza a silbar se cuentan 8 minutos, pasados los cuales los espárragos estarán ya cocidos.

Los espárragos se dejan acompañar admirablemente por estas salsas: Mahonesa. Vinagreta. Holandesa. Bearnesa. Tártara.

# Espárragos a la Inglesa

### 8 minutos

**24 espárragos regulares. 100 gr. de mantequilla. Perejil picado a discreción**

Los espárragos, una vez cocidos, sacarlos y ponerlos ordenadamente en una fuente caliente. Verter sobre ellos mantequilla fundida, en la que se ha puesto perejil muy fina- mente picado.

# Espárragos a la Milanesa

### 8 minutos

**1 kg, de espárragos limpios. 50 gr. de (queso rallado. 100 gr. de mantequilla**

Cocidos como se indica en la fórmula citada anteriormente, se sacan de la olla y se escurren. Se ponen en una tartera y se les espolvorea bien con queso, que puede ser parmesano, con preferencia a otros. Después se les echa mantequilla fundida en forma generosa. Gratinar a horno fuerte.

# Guisantes

Una de las más encantadoras hortalizas de primavera. Gustan a todo el mundo. Tienen el inconveniente de perder calidad a medida que pasan las horas de su recogida. Procurar que sean lo más frescos posible. Los guisantes congelados se cuecen en la mitad de tiempo que los frescos.

# Guisantes a la Buena Mujer

### 10 minutos

**600 gr. de guisantes frescos, congelados o de lata. 100 gr. de cebollitas de la reina. 100 gr. de zanahoria 1 cucharadita colmada de harina. Un centro de lechuga, de lo blanco. 1 vaso y medio de agua (unos 300 c. c.). Sal**

Se ponen en la cacerola las zanahorias bien peladas y troceadas, las cebollas y el corazón de la lechuga.

Se rehoga todo muy bien con la harina y la mantequilla. Sin que lleguen a dorarse, pero bien rehogadas, se les añaden los guisantes y se sigue rehogando.

Cuando vemos que está todo bien caliente se añade el agua hirviendo. Se cierra la olla y se le da una cocción de 10 minutos.

Pasados éstos se retira la olla del fuego y cuando ha perdido rápidamente presión, se abre.

Se sazona, se le da un hervor sin cubrir la olla con la tapa.

# Guisantes a la Gallega

### 10 minutos

**600 gr. de guisantes frescos o congelados. 100 gr. de jamón en dados. 100 c. c. de aceite de oliva. 1 cucharada rasa de pimentón dulce o picante, a discreción. 250 gr. de patatas, nuevas a poder ser. 100-gr. de cebolla. 200 c. e. de agua.**

Se ponen en la olla el aceite, cebolla picada y el jamón y se rehogan bien sin que se quemen. Cuando la cebolla está dorada se puede decir que está a punto.

Se añade el pimentón y después los guisantes. Si son congelados se les despega con ayuda de un tenedor.

Después se ponen las patatas limpias y se termina añadiendo el agua hirviendo.

Se cierra la olla y se da una cocción de 10 minutos. Pasados éstos se pone la olla bajo el grifo y cuando pierde presión se abre y se sirve el contenido.

# Guisantes con Jamón y Huevos

### 8 minutos

**600 gr. de guisantes frescos, congelados o en lata. 100 gr. de jamón picadito. 100 gr. de aceite de oliva. 300 c. c. de agua. 4 huevos.**

En la MAGEFES*A se pone el aceite de oliva y los trocitos de jamón al fuego. Cuando se han rehogado, sin quemarse, se ponen los guisantes y se rehogan también. Se les añade el agua hirviente. Se cierra la olla y se da una cocción de 8 minutos. Pasados éstos, se separa la olla del fuego y se espera a que se pueda abrir. Se sacan los guisantes y se ponen en una cazuela de barro.

Se escalfa en ella un huevo por comensal.

# Habas Frescas

Son una excelente hortaliza de primavera, pero de estación muy corta. Apenas son conocidas en conserva y solamente las congeladas se han hecho populares en los últimos tiempos.

Una cocción normal de 9 minutos deja bien a las habas normales, y decimos normales a las frescas. Las congeladas se cuecen en la mitad de tiempo.

# Habas con Jamón de Trévelez

### 4 minutos

**800 gr. de habas frescas muy tiernas. 100 c. c. de aceite. 100 gr. de jamón de Trévelez. 1 vaso de agua.**

El jamón se corta en tajadas finas y se da una corta fritada en la olla, en la que debe haber un poco de aceite. Una vez ligeramente fritas las lonchas, se reservan y en la grasa que hayan dejado se rehogan las habas. Cuando están a medio freír se añade el jamón, un vaso de agua y se les da, siguiendo las normas generales, un cocimiento de 4 minutos.

Un ideal plato primaveral.

# Habas con Caracoles al Alioli

### 9 minutos

**1/2 kg. de caracoles. 750 gr. de habas tiernas. 2 huevos. 100 c. c. de aceite. 2 dientes de ajo. Sal a discreción. 1/4 litro de alioli.**

Se cuecen los caracoles (ver fórmula).

Las habas también se cuecen en la MAGEFESA en 9 minutos. Se deben cocer después de cocidos los caracoles, que tienen la cocción más larga. Se sirven habas y caracoles separadamente, pero acompañados de la salsa fría llamada alioli.

# Habas a la Catalana

## 9 minutos

**750 gr. de habas desgranadas. 200 gr. de butifarra. 100 gr. de tocino entreverado. 100 gr. de manteca. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. 100 gr. de puré de tomate. 1 vasito de vino rancio. 1 copita de anís seco. Hierbas aromáticas, pimienta y perejil a discreción. 1 vaso de agua.**

En la MAGEFESA se pone el aceite y el tocino cortado en tiras, al calor. Cuando el tocino empieza a flotar se pone la cebolla picada, el ajo y el ramito de hierbas aromáticas.

Cuando la cebolla se pone de color barquillo se añade el puré de tomate. Se rehoga un poco y se añaden las habas, la butifarra, se pone también seguidamente el anís, el vino y un vaso de agua.

Se tapa todo y se espera a que salga el vapor de forma seguida.

Entonces se coloca la válvula y se espera a que ésta silbe 9 minutos y podemos abrir la olla en cuanto baje la presión, al poner la olla bajo el grifo, sin mojar la válvula.

Se sacan las habas a una fuente, se trocea el tocino y la butifarra y se espolvorea todo con perejil finamente picado.

# Guisado Valenciano de Semana Santa

## 16 minutos

**500 gr. de habas frescas. 500 gr. de guisantes. 8 alcachofas. 250 gr. de cardos. 2 huevos. 200 gr. de bacalao. 100 c. c. de té. 10 almendras: Un puñado de piñones. 200 gr. de cebolla. Pimentón a discreción. Sal a discreción.**

En la olla se pone aceite, cebolla y cuando ésta quiere dorarse se añaden el pimentón y las habas.

Se ponen las alcachofas ya limpias y limpios los cardos, una vez arreglados. Se ponen un par de vasos de agua y se añaden las almendras y piñones, muy molidos, en el mortero.

Se cierra la olla y se le da una cocción de 9 minutos. Cuando están hechas se abre la olla y se añade el bacalao desalado y desmigado y se le da un hervor de 7 minutos. Se saca todo a una fuente y se adorna con rodajas de huevos cocidos y se sirve.

# Judías Verdes o Vainas

Excelente hortaliza que aparece en nuestros mercados allá por el mes de junio y dura la cosecha normal hasta setiembre, aunque se puede decir que del sur hay todo el año.

# Judías Verdes con Ali oli o Mahonesa

## 8 minutos

**800 gr. de judías verdes. 300 gr. de patatas. Agua. Sal. 200 gr. de salsa alioli.**

Limpias y arregladas se ponen en la olla, donde estarán hirviendo dos vasos de agua salada.

Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor en forma continua. Se pone entonces la válvula y se cuentan 8 minutos de silbido. Pasado este tiempo las judías estarán cocidas. Se corta la cocción poniendo la olla bajo el agua del grifo hasta que pierda presión.

Si las judías verdes se presentan juntamente con patatas que se cocieron a la vez, entonces el plato sigue siendo excelentísimo y nutritivamente considerado es más completo.

# Judías Verdes a la Extremeña

### 8 minutos

**300 gr. de patatas. 200 gr. de cebolla. Pimiento verde del cristal. 2 dientes de aj8o00 .gr s. de judías verdes. 100 gr. de puré espeso de tomate. 100 c. e. de aceite. Perejil a discreción. Pimentón (picante o dulce) a discreción. Agua.**

Se limpian y cortan. Se pican finamente la cebolla, el ajo y el perejil.

En una sartén freímos muy suavemente el picadito de cebolla, ajo, perejil y pimiento verde. Cuando vemos que quiere empezar a tomar color, añada el pimentón y el tomate.

Teniendo cuidado de que no se quemen, echamos todo sobre las patatas y judías de la olla. Se añade un vaso de agua Se coloca al fuego y se cuece por 8 minutos.

# Norma general de cocer puerros

Se ponen dos vasos de agua en la olla. Cuando hierve se introducen los puerros ya limpios. Se cierra y cuando empiece a silbar se cuentan 10 minutos.

# Puerros Gratinados

### 10 minutos

**24 puerros. 200 gr. de salsa bechamel. 50 gr. de queso rallado.**

Se cuecen los puerros en la forma indicada.

Se hace una bechamel con leche y el agua que haya podido quedar del cocimiento. Se ponen los puerros sobre la tartera y se cubren con la bechamel, que debe estar bastante espesa.

Se espolvorea sobre todo queso rallado y se coloca al horno fuerte hasta que se gratine.

Si gusta puede ponerse un poco de nuez moscada rallada y se puede añadir a la leche donde se hace la bechamel un cubo de caldo concentrado.

# Remolacha Roja

Un vegetal gustado por muchísima gente, pero no lo que debiera, debido al largo cocimiento que requiere cuando se prepara en olla normal. La MAGEFESA ha eliminado este gran inconveniente y hoy en toda cocina debiera prepararse esta riquísima y salutífera hortaliza.

Las remolachas se limpian muy bien con agua y cepillos de duras cerdas.

En la olla MAGEFESA se pone un vaso y medio de agua. Sobre este agua un plato sopero hondo. En este plato se ponen las remolachas, procurando que el agua no las toque.

Se cierra la olla y se pone al fuego. Cuando sale el vapor en forma continua se pone la válvula. Se espera a que ésta silbe y cuando comience se empiezan a contar los tiempos.

Contaremos los siguientes:

Si las remolachas son pequeñas, como del tamaño de un huevo... 15 minutos

Si son de tamaño de una manzana ...20 minutos

Si son grandes, como grandes naranjas … 25 minutos

# Zanahorias

No se puede decir que la zanahoria sea una hortaliza popular entre nosotros. Y debiera serlo, dadas las grandes virtudes que encierra.

Están, entre las mayores, ser portadoras de caroteno o protovitamina A, que en la cocción en la olla MAGEFESA apenas si se destruye.

# Zanahorias a la Crema

### 10 minutos

> **250 gr. de zanahoria. 100 gr. de mantequilla o margarina. 1 cucharada sopera rasa de harina. 200 gr. de cebolla. 100 gr. de nata fresca. Perejil a discreción. Pimienta a discreción. Clavo a discreción. 1 vaso de agua.**

Se pone en una MAGEFESA puesta al fuego la mantequilla, Cuando ésta se funde, se añade la cebolla muy picadita y la zanahoria cortada en rodajas.

Cuando la cebolla empieza a querer tomar color se añade la harina y los aromas. Se revuelve todo muy bien y se añade el vaso de agua.

Se cierra la olla y cuando sale el vapor en forma seguida se pone la válvula. Se cuentan los minutos cuando la válvula comienza a silbar. Se mantiene el silbido por unos 10 minutos. Ya estarán cocidas las zanahorias.

Se saca el contenido de la MAGEFESA y se le añade la nata fresca.

# Zanahorias Glaseadas

### 10 minutos

> **200 gr. de zanahoria. 25 gr. de mantequilla (un cuarto de barra). 1 cucharadita colmada de azúcar. Sal a discreción. Pimienta a discreción**

Las zanahorias glaseadas no constituyen por sí mismas un plato, pero son una magnífica guarnición digna del mejor plato.

Se comienza pelando muy bien las zanahorias, pues suelen llevar mucha tierra.

En la olla MAGEFESA se ponen dos vasos de agua y sobre ésta un plato sopero hondo.

Se pone todo al fuego y cuando el agua comienza a hervir se ponen sobre el plato las zanahorias y sobre éstas se pone la mantequilla fundida y el azúcar espolvoreado, así como la pimienta.

Se cierra la olla y cuando sale el vapor en forma seguida se coloca la válvula.

Una vez que ésta comienza a bailar se cuentan 10 minutos. Pasados éstos las zanahorias están hechas y listas para servirlas.

# PISTOS Y RATATUY

Son unas sencillas y encantadoras preparaciones de tipo veraniego.

Quizá debieran haberse incluido en el capítulo de las hortalizas, pero entendemos que tienen singularidad suficiente para merecer capítulo aparte.

# Escaldón Canario

## 10 minutos

**100 gr. de tocino. 2 dientes de ajo. 2 pimientos verdes. 200 gr. de gofio 100 ¢ € de aceite Azafrán a discreción. Hierbabuena a discreción**

El tocino se corta en dados pequeños y los ajos en láminas finas. En una sartén con un poco de aceite se fríen bien los dados de tocino y las láminas de ajo.

Cuando están fritos se ponen en la MAGEFESA, que tendrá agua fría, 'a la que se le pone el azafrán tostado y pulverizado. Se cierra la olla, se pone la válvula y se le da un cocimiento de 10 minutos.

Se le hace perder la presión y todavía estando muy caliente se le añade el gofio y el pimiento verde muy picado. Se revuelve bien hasta que queda una masa.

El gofio es un alimento típico de Canarias. Se puede encontrar en las buenas tiendas de comestibles. El gofio es simplemente una harina tostada.

# Pisto Manchego

## 8 minutos

**250 gr. de tomate fresco. 4 pimientos. 100 c. c de aceite. 200 gr. de cebolla. 100 gr. de tocino de jamón. 750 gr. de calabacín. 2 dientes de ajo Sal a discreción. 1 vaso de agua**

Se pone el aceite y la cebolla juntamente con el tocino y se calienta hasta que floten los trozos de tocino.

Se rehogan bien las verduras, ajos, pimientos y tomate una vez limpias y troceadas. Cuando la cebolla comienza a ponerse rubia, se añade un vaso de agua.

Se cierra la olla y cuando el vapor sale de forma continua se pone la válvula. A partir de este momento se cuentan 8 minutos.

Está hecho ya el pisto manchego.

# Pisto Riojano

## 20 minutos

**500 gr. de lomo de cerdo. 100 gr. de manteca de cerdo. 100 gr. de puré de tomate 4 salchichas corrientes. 4 pimientos morrones. 2 dientes de ajo. Pimienta y pimentón a discreción, Orégano a discreción. Nuez moscada a discreción. Clavillo.**

El lomo troceado se pone en un adobo, compuesto por los clavillos, pimienta, nuez moscada, ajo, pimentón, orégano y agua.

Se le tiene en adobo por un día. Luego los trozos de lomo se doran muy bien en manteca, pero dentro de la MAGEFESA. Se le añade después el puré de tomate y los pimientos troceados.

Se le da una cocción de 20 minutos. Pasado este tiempo se abre la olla y se pone en ella las salchichas.

Se les da un hervor sin cerrar la olla y se sirve.

# Ratatuy

### 5 minutos

**500 gr. de berenjenas peladas. 4 pimientos frescos, asados o pelados de tamaño normal o 4 de lata. 100 gr. de puré espeso de tomate o 150 gr. de tomate muy maduro y picadito. 100 c. c. de aceite de oliva puro. Sal. Pan rallado. 2 dientes de ajo. 1 ramito de perejil. Harina para rebozar las rodajas de berenjena. Cebolla. 1 vaso de agua.**

Se pelan y cortan en rodajas las berenjenas, previamente rebozadas en harina. En la olla se pone la cebolla y los ajos finamente picados con el aceite. Se añade entonces los pimientos en gruesos trozos y el puré de tomate.

Se rehoga todo muy bien y se añade entonces las rodajas fritas de berenjenas. Se añade un vaso de agua.

Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor. Se pone entonces la válvula y cuando silba se cuentan 5 minutos de cocción. Se le hace perder presión, pasado el tiempo, bajo el grifo.

Se abre y saca todo el contenido en una tartera resistente al fuego. Se espolvorea con el pan rallado, los ajos y el perejil finamente picados.

Se pone a horno fuerte hasta que vemos que el pan empieza a tomar color.

# LEGUMBRES SECAS

Las alubias son las legumbres secas que se resisten en mayor escala a ser cocidas correctamente por la MAGEFESA, a fin de obtener preparaciones exactamente iguales a las que se obtienen con ollas corrientes.

Está demostrado científicamente que para que las alubias se cuezan bien es preciso cocerlas lentamente y esto, a primera vista, va un poco en contra de la rapidez de las preparaciones que se obtienen con nuestra olla.

Pero procediendo con una marcha singular, podremos tener unas muy buenas alubias con la MAGEFESA y en mucho menos tiempo que en las ollas corrientes.

# Alubias con Chorizo

### 60 minutos

**300 gr. de alubias. 100 gr. de tocino. 200 gr. de patatas peladas. 50 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. Chorizo.**

Es fundamental que las alubias estén puestas a remojo desde 12 horas antes de su cocción en agua salada y con una pizca de bicarbonato.

Poner las alubias en la olla cubiertas con agua, de forma que ésta las cubra por unos dos dedos. Se ponen juntamente el chorizo y el tocino a fuego muy lento o muy suave.

Se tapa y se espera a que salga el vapor de forma continua. Se pone la válvula y cuando silba se le da media hora de cocimiento. Se aparta del fuego y se espera a poder abrir.

Se comprueba si le hace falta más agua. Se le pone la patata y una fritada de cebolla y ajo y entonces, sin presión, se sigue hirviendo hasta que la patata esté cocida. A la olla se le dan unos

meneos para que se vaya espesando la salsa. Esta última operación lleva como una media hora o algo más. Es el momento de mimar a la alubia, tomarle el punto.

Si hemos puesto demasiada agua se machacan con un tenedor unas alubias y con este puré engordaremos el caldo.

# Ali oli Alicantino

### 70 minutos

**150 gr. de judías blancas. 150 gr. de arroz. Nabos. 100 gr. de chirivías. 200 gr. de cebolla. 2 pimientos choriceros, secos o ñoras. 100 c. c. de aceite. Miga de pan remojado. Azafrán a discreción. Pimienta a discreción.**

En la MAGEFESA se cuecen las judías o alubias blancas (ver página anterior).

En una sartén se fríen, pero no mucho, las ñoras y se reservan. En esta grasa se fríe la cebolla picada. Cuando está dorada se vuelca sobre las alubias.

Las ñoras, remojadas por 2 horas, se ponen en un mortero y se maja muy bien con miga de pan

Majada la pimienta y el azafrán, que habrá sido previamente tostado suavemente y pulverizado, se pone también con las judías.

A las alubias se les añade tantas tazas de agua hirviente como tazas de arroz vayamos a poner.

Cuando está todo hirviendo se añade el arroz y las chirivías picadas, se tapa la olla y se le da un cocimiento de 10 minutos.

# Fabada Asturiana

### 50 minutos

**300 gr de fabes, 150 gr. de chorizo, 250 gr. de lacón (hueso incluido50) .50 gr. de tocino. 150-gr. de carne fresca de cerdo 2 dientes de ajo 200 gr de cebolla. Perejil a discreción. Azafrán a discreción.**

Es fundamental que las alubias estén puestas a remojo desde 12 horas antes de su cocción, Ponerlas en la olla junto con el magro y el tocino.

Cuando empieza a salir la presión, 30 minutos. Se quita la presión y se abre. Se añade el resto de componentes más la sal (no ponerla antes). Se cierra y se vuelve a cocer 20 minutos y dejar reposar media hora.

# Fabes con almejas

### 50 minutos

**300 gr de alubias, 200gr de almejas. 1 cucharada de pan rallado. 150 gr de cebolla, 2 dientes de ajo. Perejil, azafrán y laurel a discreción. 100 cc de aceite.**

En la MAGEFESA se cuecen las judías o alubias blancas (ver página anterior). En realidad el plato se compone de alubias o fabes cocidas y almejas a la marinera.

Cocer las fabes y cuando comienzan a abrirse las almejas, unir las dos preparaciones.

Se añade entonces el azafrán, ligeramente tostado. El pan rallado, la cebolla, ajo perejil, azafrán y laurel han servido para preparar las almejas a la marinera.

# Pote Gallego

## 70 minutos

**150 gr. de judías o alubias blancas. 350 gr. de carne de vaca o de buey. 150 gr. de jamón. 70 gr. de morcilla. 70 gr. de chorizo, 40 gr. de tocino. Pan tostado. 350 gr. de patatas. 200 gr. de grelos.**

Se cuecen primeramente las carnes en la MAGEFESA en la forma indicada y se reserva el caldo y las carnes. Después se cuecen las alubias blancas en la forma en que se ha indicado. Se hierven y cuecen las alubias blancas. Cuando están hechas se les añaden las carnes y el caldo que pueda tener.

Se hace que rápidamente se presente el hervor y entonces se le añaden las patatas mondas y limpias y los grelos.

Se sigue cociendo hasta que las patatas estén tiernas, unos 10 minutos.

Se separa el caldo y se hace con él una sopa, añadiendo pan tostado.

Se presentan aparte las alubias y luego las carnes como tercer plato.

# Recao de Binefar

## 72 minutos

**300 gr. de judías blancas. 250 gr. de patatas. Arroz.**

Se comienza cociendo las alubias blancas en la MAGEFESA siguiendo las indicaciones.

Cuando ha terminado la cocción pondremos en ellas unas patatas y arroz. Se vuelve a cerrar y se da una cocción supletoria que cocerá las patatas y no nos estropeará las alubias sobrecogiéndolas por 12 minutos.

Este es el «recao» simple, pero se le puede alegrar poniendo con las alubias, al comienzo de la cocción, chorizo, tocino, jamón, etc.

Les va muy bien, si se quiere hacer la cosa un poco más barata, ponerles a las alubias, cuando comienza la preparación del plato, un trozo de carne de pecho de cordero.

# Garbanzos

Popular legumbre, hoy un poco fuera de moda, debido a lo largo del tiempo de su cocción en las ollas abiertas.

En la olla MAGEFESA se cuecen magníficamente, procediendo de esta manera:

1 Se ponen a remojar los garbanzos durante 12 horas. Si el agua de nuestro pueblo o ciudad es dura, se le añade un poco de bicarbonato de sosa y sal.

2 Se lavan bien y se ponen en la olla MAGEFESA, cubiertos de agua fría. Se añade la sal que guste y cuando sale continuo el vapor se empieza a contar el tiempo. Se mantiene 30 minutos. Se deja que baje la presión y se escurren.

Los garbanzos estarán listos y el caldo resultante se guarda.

# Garbanzos a la Catalana

## 40 minutos

**300 gr. de garbanzos. 200 gr. de butifarra. 100 gr. de manteca de cerdo. 2 huevos duros. 200 gr. de cebolla. 4 tomates regulares o pequeños.**

Se hace una fritada con todo, menos con los garbanzos. Estos se ponen a cocer según las normas generales. Cuando llevan hirviendo 30 minutos se descomprimen.

Se hace una fritada de cebolla y tomate. Se les añade entonces la fritada. Se les tiene cociendo 10 minutos más y después se sacan en una fuente y sobre ellos se ponen los huevos cocidos, finísimamente picados.

El tenedor es el instrumento ideal para picar los huevos cocidos.

# Garbanzos Fritos

## 30 minutos

**300 gr. de garbanzos. 100 gr. de puré espeso de tomate.10 0 gr. de jamón picado (se compra de esta manera más arreglado). '**

Se cuecen los garbanzos como se ha indicado en el capítulo correspondiente.

En una sartén se pone el jamón muy cortadito, con muy poco aceite, y cuando se ha frito (no demasiado) se le añade el puré (lo más espeso que se pueda) de tomate.

Se añaden los garbanzos y se les da un hervor de 15 minutos.

# Garbanzos pintos

## 30 minutos

**240 gr., de arroz 160 gr. de garbanzos. 100 cc. de aceite 2 dientes de ajo. Laurel (muy poco). 100 gr., de puré, espeso de tomate 1/2 litro de caldo o agua. Sala discreción. Pimienta a discreción. 200 gr. de cebolla.**

La noche anterior se ponen los garbanzos a remojar.

Se hace una fritada con el aceite, la cebolla, ajo y tomate,

Se añaden los garbanzos y se rehogan. Se añaden los pimientos y el laurel.

Se cubre con caldo hirviente (se puede hacer el caldo con pastilla de concentrado). Se cierra Contar 20 minutos desde que silba la olla. Cuando ya no haya presión abramos la olla. Veremos que sigue hirviendo el contenido de la misma y pongamos en este momento el arroz. Volvamos a cerrar y cuando sale el vapor seguido de nuevo coloquemos la válvula y esperemos 10 minutos desde que inicia el silbido. Apaguemos el fuego y dejemos que se enfríe.

El plato estará hecho.

# Garbanzos en Vinagreta

## 30 minutos

**300 gr. de garbanzos, 200 gr. de hueso de jamón Vinagre à discreción 100 c. c. de aceite. 2 huevos. 200 gr., de cebolla. 100 gr., de puré espeso de tomate. Alcaparra a discreción. Sal a discreción Laurel a discreción. 2 dientes de ajo. Perejil a discreción.**

Se cuecen los garbanzos, según se ha dicho, junto con el laurel, el hueso y una cebolla cortada por la mitad y asada hasta ennegrecer, sobre una chapa, el corte que le hemos dado para partirla.

Se cuece un huevo y se le saca la yema, Se desmiga con el tenedor y se bate con el aceite, vinagre, la cebolla y ajo finísimamente picados, un poco de perejil y las alca- parras.

Se pone todo sobre los garbanzos y se sirve.

# Cocido de Cádiz

## 38 minutos

**300 gr., de garbanzos secos y después remojados. 250 gr. de vainas o judías verdes. 200 gr. de cebolla, 2 dientes de ajo. 300 gr. de carne de cerdo y vaca. Pimentón dulce o picante, a discreción. Chorizo a discreción. 200 gr. de calabaza. 200 gr. de patata. 75 gr. de manteca de cerdo. 2 pimientos verdes. Sal a discreción. Pimienta a discreción. 1 litro de agua. 25 gr., de tocino. 150 gr. de ubre de vaca (potestativo).**

Se pone la MAGEFESA con un litro de agua a hervir.

Se añaden los garbanzos. Poco después, cuando el agua ha comenzado a hervir de nuevo, se van añadiendo las carnes, el tocino, la cebolla, la manteca el pimiento, el trozo de ubre de vaca (si nos gusta esta parte).

Se cierra la olla y se le da un hervor de 30 minutos, pasados los cuales se abre la olla, una vez que haya bajado la presión naturalmente. Se añaden las judías verdes, la cala- baza, el chorizo y las patatas. Se vuelve a cerrar y poner al fuego y se le da una nueva cocción de 8 minutos. Después de esto está ya todo tierno.

En Cádiz suelen acompañar este cocido de una salsa que se hace de esta manera: Se asa un tomate y se pela y despepita; se machaca en el mortero pimienta, cominos y un poco de calabaza que hayamos cocido, el tomate ya limpio, un poco de vinagre y se pone por encima del cocido que hemos hecho.

# Cocido Castellano

## 60 minutos

**200 gr. de garbanzos 200 gr. de zanahoria, 200 gr. de patata. 75 gr., de chorizo. 75 gr. de tocino fresco 100 gr. de carne de morcillo. 100 gr. de gallina. 100 gr., de hueso de tuétano, 200 gr. de marcilla Litro y medio de agua Sal**

Se ponen las carnes en la olla con el agua al fuego. Cuando comienza el agua a hervir se espuma cuidadosamente:

Se cierra entonces la olla como repetidamente se dice en este libro. Se le da una cocción de 25 minutos, pasado este tiempo se abre la olla una vez que haya bajado la presión y se ponen los garbanzos. Se cierra de nuevo y se vuelve a dar otra cocción de $25 minutos.

Se vuelve a abrir una vez perdida la presión y se ponen en la olla la morcilla, verduras, zanahorias y patatas y se da una cocción de 10 minutos.

Se saca primeramente el caldo y se hace con él la sopa que gustemos, de pan o pastas.

Después se sacan las verduras y patatas y por último el tercer vuelco, compuesto por los productos animales de carnes y huesos. Se los puede sacar con puré de tomate y pimientos de lata.

# Olla Gitana

### 40 minutos

> **200 gr. de garbanzos. 100 gr. de judías verdes. 200 gr. de calabaza. 4 peras regulares. Pan en rebanadas. Un puñadito de almendras. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. 4 tomates regulares. Pimentón dulce o picante a discreción. Azafrán a discreción. 100 c. c. de aceite. Pimienta a discreción. Vinagre a discreción.**

Se comienza cociendo los garbanzos según la fórmula general. Cuando están ya cocidos se le añaden las judías verdes, la calabaza y las peras y se es da una cocción de 10 minutos.

En una sartén se fríen unas rodajas de pan y un ajo.

En la grasa que nos quede se fríe la cebolla muy picada y cuando quiere cambiar de color se añaden los tomates, pelados y sin pepitas.

Se espolvorea después con pimentón.

Se machaca en el mortero el pan y el ajo frito.

Se añade a lo majado el azafrán tostado y pulverizado.

Se machacan después las almendras con esta pasta. Se mezcla con la fritada de tomate y cebolla. Se termina añadiendo el vinagre y la pimienta molida.

Se incorpora al cocimiento los garbanzos y las judías.

# Olla Valenciana de las Tres Bocas

### 60 minutos

> **400 gr. de carne de vacuno de segunda. 200 gr. de gallina. 50 gr. de jamón picado. 50 gr. de tocino. 200 gr. de morcilla. 200 gr. de hueso fresco. 1 oreja de cerdo. 200 gr. de garbanzos. 4 alcachofas. 2 chirivías. 100 gr. de zanahoria. 100 gr. de cebolla. Especias al gusto. 100 gr. de patata. 50 gr. de apio. Sal.**

Se trata simplemente de un cocido popular que se diferencia de los cocidos castellanos por la mayor variedad de sus componentes.

Es una olla de tres vuelcos y esta olla valenciana de las tres bocas es una comida por sí sola.

Se consume primero el caldo, después los productos vegetales y por fin los animales.

Confecciónese de manera igual que lo que indicamos para el cocido castellano.

# Típico Potaje Madrileño de Cuaresma

## 45 minutos

**300 gr. de garbanzos. 250 gr. de bacalao desalado. 200 gr. de espinacas. 2 dientes de ajo. 50 gr. de pan frito. Azafrán a discreción. 2 huevos coci- dos. Sal a discreción. 100 c. c. de aceite. 200 gr. de patatas. 200 gr. de cebolla**

Se desala el bacalao 24 horas antes en agua fría, renovando el agua cada 8 horas. Se ponen los garbanzos a remojo con medio día de antelación.

En la MAGEFESA se cuecen a la vez, en 30 minutos, los garbanzos y el bacalao.

Las espinacas, dado lo rápido de su cocción, se pueden cocer en 5 minutos en una cazuela corriente.

Se fríe en una sartén una rebanada o dos (según el número de comensales) de pan con los ajos y la cebolla.

Las espinacas se rehogan bien y el pan frito se amasa con un poco del agua de cocción de las espinacas en un mortero.

Se mezcla todo con los garbanzos, que ya deberán estar cocidos.

Las patatas se deben tener cocidas con antelación en la olla MAGEFESA: se ponen también, una vez peladas, con los garbanzos.

Se añade al cocido azafrán tostado finamente picado y pulverizado.

Se hace hervir suavemente todo.

Al final se le añade yema de huevo cocido desleída en el agua del cocimiento de los garbanzos.

La clara del huevo cocido, muy picada, se pone por encima: es un bonito adorno.

# Potaje Habas secas a la Granadina

## 30 minutos

**300 gr. de habas secas. 200 gr. de cabeza de cerdo. 1 oreja de cerdo. 1 pata de cerdo 100.gr. de cebolla 250 gr. de huesos de cerdo. 100 gr. de tocino. 150 gr. de morcilla. 2 dientes de ajo. Pimienta y azafrán a discreción. Sal.**

**300 gr. de habas secas. 200 gr. de cabeza de cerdo. 1 oreja de cerdo. 1 pata de cerdo, 200 gr. de cebolla. 250 gr. de huesos de cerdo. 100 gr. de tocino. 150 gr., de morcilla. 2 dientes de ajo. Pimienta a discreción. Azafrán a discreción. Sal.**

Se ponen a remojo las habas por 12 horas:

Se ponen en la olla MAGEFESA las habas remojadas, los productos porcinos con agua fría y la cebolla.

Se ponen al fuego, se tapa y cuando sale el vapor seguidamente se cierra con la válvula. Cuando ésta silba se cuentan 30 minutos de cocción y tendremos el plato hecho, una vez que la olla ha perdido presión en forma natural.

# Sobre el cocimiento de las Lentejas

Entendemos que esta nutritiva legumbre seca no se pone en nuestros hogares con la frecuencia que su calidad nutritiva y gustativa requiere.

Cierto que muchas veces salen las lentejas duras. Esto puede ser debido a tres cosas:

a) Las lentejas son de mala calidad.

b) Las aguas que se han empleado para su cocción son duras,

c) No se las ha cocido según el arte.

Las lentejas deben ponerse siempre en remojo, al menos por 12 horas, en agua que tenga una pizca de bicarbonato y sal

# Lentejas al estilo de Burgos

## 25 minutos

**300 gr. de lentejas. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. 1 cubo de caldo concentrado. Pimentón y pimienta a discreción. Perejil a discreción. Sal a discreción. 200 gr. de morcilla. 100 cc. de aceite.**

Se: ponen en la MAGEFESA ¡as lentejas, que habrán sido remojadas durante 12 horas, con agua que sobrepase dos dedos, la cebolla y el ajo muy finamente picados así como el perejil, la pimienta negra y el aceite.

Se cubre la olla y se pone al fuego hasta que salga el vapor de forma continua. Se espera a que silbe la olla y entonces se cuentan 20 minutos pasados los cuales están lentejas las que decir puede

Se abre la olla y se pone la morcilla, el pimentón, la sal y un cubo de caldo para dos personas.

Se vuelve a cerrar la olla y se le da un cocimiento de 5 minutos con la válvula puesta.

Se vuelve a cerrar la olla y se le da un cocimiento de 5 minutos con la válvula puesta.

# Lentejas al estilo de Dijón

## 25 minutos.

**300 gr. de lentejas. 200 gr. de cebolla. Mostaza a discreción. 100 c. c. de aceite. Perejil a discreción. 50 gr. de jamón cortado en cuadritos. 1 cubo de caldo y pimienta.**

Una fórmula francesa pero muy adaptable a nuestros gustos.

Poner en la olla las lentejas con perejil, añadir la cebolla muy picada. Poner al fuego y esperar a que salga el vapor. Entonces se cierra, se espera a que silbe y se cuentan 20

Mi entras tanto, freiremos el jamón en cuadritos. Se le añade después un poco de caldo que hayan dado las lentejas. Se remueve bien y se agrega una cucharadita de mostaza. Se da un hervor.

Se vuelca todo sobre las lentejas. Se cierra de nuevo la MAGEFESA y se le da un hervor de 5 minutos.

# Lentejas Guisadas

### 20 minutos

**300 gr. de lentejas. 200 gr. de cebolla. 75 gr. de tocino. 100 c. c. de aceite. 2 dientes de ajo. 200 gr. de tomate fresco o 100 gr. de puré espeso. 2 pimientos de lata. Perejil a discreción. Sal a discreción. Laurel a discreción. Pimienta a discreción.**

Se ponen las lentejas en la olla MAGEFESA una vez remojadas por 12 horas y cubiertas de agua como dos dedos por encima, aceite, pimienta, perejil y laurel (muy poco de este aroma). En una sartén habremos hecho esta fritada.

Se fríe el tocino cortado en cuadritos menudos. Se retira una vez dorado y se reserva. Se añade la cebolla muy picada, así como el ajo, los pimientos, tomates y perejil, también todo muy picado. Se vuelca todo en la olla sobre las lentejas.

Se cierra y se espera a la salida del vapor. Producida ésta se pone la válvula, se espera a que silbe y se mantiene el silbido por 20 minutos. Si el caldo nos sale ligero se pasan unas cucharadas de lentejas por el pasapuré y se añaden al conjunto.

# PATATAS

Un artículo alimenticio relativamente nuevo en nuestras mesas. Hoy se les achaca unas facultades engordantes que no son ciertas.

Las patatas, ellas por sí mismas, pocas calorías tienen (80 por cada 100 gramos), pero como acompañadas con mucha grasa son muy apetitosas, los platos de patatas muy cargados en grasas sí que engordan.

En las ollas corrientes se las suele sobrecocer, cosa que nunca debe producirse en la MAGEFESA, dándoles los tiempos de cocción que indicamos. En la MAGEFESA se pueden cocer en líquido o al vapor. Son más nutritivas cociéndolas al vapor.

## Patatas cocidas en Líquido

Cuando se van a cocer en líquido, las patatas, por lo general, se rehogan en la grasa que lleva el puchero. Se cubren justamente de agua hirviente a poder ser. Se cierra la olla y cuando el vapor sale de forma fluida se cierra y se coloca la válvula. Desde el comienzo del silbido se cuentan 10 minutos si los trozos que hemos puesto son pequeños, y 15 minutos si son grandes. Pasado este tiempo las patatas estarán cocidas y listas para servirlas. -

## Patatas cocidas al Vapor

Las patatas cocidas al vapor no forman por sí solas un plato, pero debidamente aderezadas, son ideales para ciertas preparaciones como son: ensaladas, ensaladillas o guarniciones de carnes y pescados.

Para cocerlas se procede de esta manera:

1 Se ponen las patatas sobre un plato sopero hondo.

2 Se pone en la olla medio litro de agua y las patatas, BIEN LIMPIAS Y SIN PELAR, sobre el plato, de manera que el agua no toque a las patatas.

Se cierra la olla y se pone al fuego. Cuando sale el vapor en forma seguida se pone la válvula y se espera a que silbe

Una vez que silba se cuentan DIEZ MINUTOS DE COCCION. Pasado este tiempo las patatas estarán bien cocidas y con todos sus nutrientes.

Se separa del fuego la olla. Se deja enfriar y las patatas, una vez mondadas, están listas para las preparaciones para las que vamos a destinar.

Los DIEZ MINUTOS que damos para la cocción son para patatas pequeñas; si son de tamaño medio se les da DOCE MINUTOS, y si son grandes, QUINCE MINUTOS.

# Patatas al Ajo Pollo

## 12 minutos

> **800 gr de patatas. 1 tajada de pan, de miga prieta. Perejil a discreción 100 cc de aceite. 12 almendras. Azafrán a discreción. 2 dientes de ajo.1 vaso de agua.**

Se comienza poniendo en una sartén, en aceite de oliva, el pan, ajo y almendras troceadas 'y cuando consideramos que está frito sin exceso se añade el perejil. Si tenemos un batidor, batamos bien todo esto una vez enfriado.

Si no tenemos batidor, en un morteruelo se amasa todo muy bien. Se habrá añadido azafrán.

Se ponen en la olla las patatas troceadas y limpias con un vaso de agua y la pasta que hemos dado para hervir las patatas. Se les da un hervor de 12 minutos Si queremos que la salsa nos salga espesa continuemos el hervor a olla abierta y con la cuchara aplastemos unas patatas contra la pared de la misma.

# Patatas con bacalao

## 15 minutos

> **800 gr. de patatas limpias. 2 dientes de ajo. 200 gr. de cebolla, 250 gr. de bacalao desalado y templado (ver forma de hacerlo). 2 ñoras o pimientos choriceros (ver nota página). Sal a discreción. Agua.**

Freír la cebolla menudamente picada, así como los ajos. Añadir el bacalao y los pimientos choriceros o ñoras muy remojados (por horas en agua fría, o por 15 minutos en agua caliente). Añadir las patatas en trozos, a no ser que sean muy pequeñas (entonces enteras) y se cubre todo con agua.

Se lleva a hervor rápido y se cierra la olla.

Cuando sale continuo el chorro de vapor se pone la válvula y se espera a que empiece a silbar.

Se cuentan después 10 minutos y pasados los cuales se quita la MAGEFESA del fuego. Se enfría bajo el grifo.

Plato exquisito que ayudaba a pasar bien las antiguas vigilias y ayunos cuaresmales.

# Patatas a la Bella Molinera

## 12 minutos

**800 gr. de patatas peladas. 100 gr. de puré espeso de tomate. 100 gr. de mantequilla. 200 gr. de cebolla. Perejil a discreción, 2 dientes de ajo.100 gr. de tocino. 1 vaso de agua. Sal a discreción. Pimienta a discreción.**

Se pone al fuego en la olla MAGEFESA la mantequilla, el tocino picado, la cebolla muy picada, así como el ajo y las patatas

Se rehoga hasta que todo toma un ligero color dorado

Se añade entonces el puré de tomate, un vaso de agua, sal, pimienta y las patatas.

Se cubre la olla y se espera a que salga el vapor de forma continua

Se coloca la válvula y cuando comienza a silbar se cuentan 12 minutos, pasados los cuales consideramos que está hecho. Se procede a quitar la presión bajo el grifo

Se sacan las patatas sobre una fuente y se pone sobre ellas perejil muy finamente picado

# Patatas con Cebollas de la Reina

## 12 minutos

**800 gr. de patatas peladas. 100 gr. de jamón curado, 30 gr. de mantequilla, 50 gr. de tocino curado. 1/2 lio de leche, 18 cebollitas de la reina 2 huevos cocidos, Sal a discreción. Especias a discreción**

En la olla MAGEFESA se rehogan muy bien el jamón y las cebollitas de la reina, una vez limpias. Se rehogan en la grasa formada por mantequilla y tocino.

Cuando están doradas se reservan. En la grasa que quede se rehogan bien las patatas.

Se añade luego la leche, las cebollitas y las especias.

Se cierra la olla y se cuece, siguiendo las instrucciones generales, por espacio de 12 minutos.

Se sacan a una fuente y se adornan con los huevos cocidos, cortados a nuestro gusto,

# Patatas con Costilla de Cerdo

## 32 minutos

**800 gr. de patatas peladas, 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo, 1/2 vaso de vino blanco. Sal a discreción. Pimienta a discreción. 1/2 kg., entre costilla de cerdo y rabo del mismo. Pimentón a discreción. Perejil a discreción. 100 c, e. de aceite. 2 vasos de agua.**

Magnífico plato de invierno

En la olla MAGEFESA se rehogan bien las costillas de cerdo y rabo con la cebolla y el ajo. Cuando están bien rehogadas, se pone un vaso de agua. Se cierra y cuece según las instrucciones, por 20 minutos.

Pasado este tiempo se enfría la olla bajo el agua del grifo y se abre.

Se le echa el pimentón y las patatas mondadas y limpias

Se pone otro vaso de agua, se cierra y se da un hervor de 12 minutos,

Transcurrido este tiempo se enfría, abrimos y se añade la sazón que gustemos

# Patatas Estofadas

## 12 minutos

**800 gr. de patatas peladas. 100 c. c, (un vasito de vino blanco). 2 dientes de ajo. Pimienta negra a discreción. Sal a discreción. Laurel, muy poco 200 gr. de cebolla. 100 cc. de aceite. 100 gr. de puré espeso de tomate. Perejil a discreción. 1 vaso de agua**

En la olla se pone el aceite, vino, la cebolla muy picada, al igual que el ajo, el tomate, el perejil, sal, laurel, pimienta, un vaso de agua y patatas.

Se cuecen durante 12 minutos siguiendo las instrucciones Se enfrían bajo el grifo.

Cuando se puede abrir observamos cómo han quedado. Si están un poco ligeras de caldo aplastamos unas patatas contra la pared de la olla. Si están espesas, aligerémoslas con un poco de agua hirviente  Están listas para ser servidas

# Patatas a la Judía

## 10 minutos

**800 gr. de patatas pequeñas y redonditas. Jerez oloroso. 100 c. c. de aceite de oliva fino, Vinagre a discreción. 2 yemas de huevo cocido. 1 vaso de agua. Mostaza a discreción. Pimienta a discreción. Cayena a discreción.**

Entendemos que es uno de los platos de patatas de más alto nivel culinario.

Se ponen las bolitas de patatas en la olla con un vaso de agua y el vino. Cuando comienza a hervir se tapa la olla y se espera a que salga el vapor en forma continua. Cuando lo hace se cuentan 10 minutos, pasados los cuales se retira del fuego.

En una sartén se pone un poco de mantequilla y harina al fuego. Cuando se ha hecho una masa sin dorar se le añade parte del líquido hirviente en el que se cocieron las patatas. En esta salsa pongamos un poco de vinagre y la pimienta. Cuando la podamos probar, sin que nos queme la boca, mezclemos la yema de huevo y démosle la consistencia que creamos nos gusta.

Nuestra opinión es que debe hacerse una salsa bastante espesita y ponerla sobre las patatas cocidas Plato que hay que sacar muy caliente. La fórmula clásica es presentar las patatas con esa salsa tipo mahonesa que hemos indicado

# Patatas a la Normanda

## 12 minutos

**800 gr. de patatas. 6 puerros. 1 cucharada de harina colmada. 100 gr. de mantequilla. 1/2 litro de leche. 200 gr., de cebolla. Perejil, sal y pimienta a discreción.**

Lo blanco del puerro y las cebollas muy picadas se rehogan en la mantequilla hasta que empiezan a tomar color. Se añade la harina y se rehoga sin dorar. Se pone la leche hirviendo y luego las patatas, poco a poco para que no se corte el hervor. Se añaden el perejil, la sal y la pimienta.

La cantidad de leche y patatas debe ser tal que la leche justamente cubra las patatas. Se tapa la olla, que debe estar puesta al fuego suave, y se espera a que salga el vapor de forma continua. Entonces se coloca la válvula y hasta que no comience a silbar no se cuentan los 12 minutos necesarios, pasados los cuales las patatas a la normanda están hechas.

# Patatas con Pimientos

## 10 minutos

**800 gr. de patatas peladas. 4 pimientos del cristal verdes (pueden ser de los enrojecidos). 200 gr. de cebolla. Vinagre a discreción. 1 vaso de vino blanco. 100 c. c. de aceite. 2 dientes de ajo. Perejil a discreción,**

Se fríe en la olla MAGEFESA la cebolla bien picada, el ajo y el perejil. Antes de que se dore mucho se añaden las patatas cortadas en trozos o rodajas gruesas. Se rehogan muy bien.

Los pimientos se asan para poder pelarlos, o, si se quiere, se fríen hasta que vemos que se les desprende la piel. Limpios y cortados en tiras, se añaden a la cazuela donde se estarán cociendo las patatas, ya previamente cubiertas (justamente) de agua. Se añade también un poco de vino blanco y el vinagre.

Se tapa la olla y cuando el vapor sale seguido se pone la válvula. Hay que esperar a que silbe y entonces se cuentan 10 minutos, espacio de tiempo suficiente para que las patatas con los pimientos estén cocidas.

# Patatas a la Riojana

## 10 minutos

**800 gr. de patatas peladas. 200 gr. de chorizo. 50 gr. de tocino. 50 cc. de aceite. 200 gr. de cebolla. Pimentón a discreción. 2 pimientos choriceros. 2 dientes de ajo. 1/2 litro de agua.**

Se ponen en la cazuela y se rehogan en ella con aceite el tocino muy picado y el chorizo en rodajas. También la cebolla y el ajo, muy picaditos. Se añade una pizca de pimentón picante y los pimientos. Se colocan las patatas en trozos y se revuelve todo.

Se añade agua hirviente hasta que cubra bien todo lo que teníamos sofriendo. Puede rebasar a las patatas, pero no mucho. Se cubre la olla MAGEFESA y se espera a que salga el vapor de forma fluida. Entonces se pone la válvula y se espera a que comience a silbar.

En cuanto silba se cuentan 10 minutos, pasados los cuales se retira la olla del fuego y se deja que pierda vapor en forma natural.

# Patatas a la Saboyana

## 10 minutes

**800 gr. de patatas peladas. 200 gr. de cebolla. 100 gr. de mantequilla. 2 vasos de leche. Perejil a discreción. Nuez moscada a discreción. Pimienta a discreción.**

Las patatas peladas, limpias y troceadas se ponen en la olla MAGEFESA con la leche, la cebolla muy picada, la pimienta, la nuez moscada y la mantequilla.

Se pone al fuego y una vez tapada se espera a que comience a silbar. Se cuentan entonces 10 minutos, pasados los cuales las patatas estarán cocidas. Se des- comprime con cuidado, se sacan y se pone sobre ellas perejil finamente picado.

# Patatas en Salsa Verde

## 10 minutos

**800 gr. de patatas peladas. 1/2 litro de agua. 2 dientes de ajo. Sal a discreción. Perejil a discreción. 200 gr. de guisantes frescos, de conserva o congelados. 100 c. c. de aceite.**

En la olla MAGEFESA, dorar en el aceite los ajos.

Se ponen los guisantes con las patatas cortadas en trozos o rodajas (como guste). Se rehoga bien y se añade el perejil muy abundante y muy picado y seguidamente agua hirviente hasta cubrir las patatas. Se añade la sal.

Se hace hervir y se tapa la olla. Se espera a que salga el vapor y entonces se pone la válvula.

A partir del momento en que comienza el silbido se cuentan 10 minutos.

# Patatas al Vino Tinto

## 10 minutos

**800 gr. de patatas peladas. 2 vasos de vino tinto. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. 100 gr. de grasa de tocino o 100 c. c. de aceite. Pimentón picante a discreción.**

En la olla MAGEFESA se pone la grasa constituida por aceite y grasa de tocino.

Se añade la cebolla, muy picada, y el ajo.

Todo a fuego suave hasta que las cebollas empiecen a dorarse y el tocino a nadar. Entonces se ponen las patatas cortadas en trozos. Un poco de pimentón y se cubre todo ello con el vino tinto.

Se cierra la olla y cuando el vapor sale de forma continua se coloca la válvula. Esperamos a que empiece a silbar y entonces se contabilizan 10 minutos, transcurridos los cuales se retira del fuego.

# Zarangollo de Murcia

## 10 minutos

**800 gr. de patatas peladas. 200 gr. de calabaza. 200 gr. de cebolla. 1 pimiento rojo. 200 gr. de puré espeso de tomate. 100 c. c. de aceite. 2 dientes de ajo, Pimienta a discreción. 1 vaso de agua.**

Se pone en la MAGEFESA aceite y en él se rehogan la cebolla picada y el pimiento troceado.

Cuando la cebolla empieza a dorarse se añade el ajo picado, la calabaza troceada y las patatas como se cortan para tortilla.

Se incorpora el puré de tomate, se sazona y se pone la pimienta.

Se añade un vaso de agua y se cierra la olla.

Se espera a que salga el vapor y se pone la válvula. A partir de que empieza a silbar se tiene por 10 minutos.

# BUDINES

Aunque corrientemente cuando se habla de budines la gente tiene una idea de algo dulce, es el caso que en cocina hay budines, o sea, platos cuajados en forma troncocónica que, siendo excelentes, nada tienen que ver con las cosas dulces.

Hay budines de verduras, pescados y carnes y tienen la particularidad de servir magníficamente para emplear sobras y restos de cocina sin que aparezcan como tales en las mesas.

El pescado congelado se presta muy bien para hacer budines.

Hay una norma general para saber si un budín está bien cocido.

Se le mete una aguja de las de hacer media y si nos sale limpia estará bien cuajada.

Si nos ofrece trazas amarillentas es que necesita más cocción.

## Budín de Carne

### 30 minutos

**500 gr. de restos de carne, cocida o asada. 75 gr. de jamón curado. 150 c.c. (un tazón) de salsa bechamel. 3 huevos. 1/2 barra de mantequilla. Sal a discreción. Pimienta a discreción. Un poco de nuez moscada en la salsa bechamel.**

Se pica lo más fino que se pueda la carne y el jamón. Se amasa bien con la mantequilla y los huevos batidos. Se añaden, cuando estén bien mezclados y amasados, la salsa bechamel y los aromas.

Se unta un molde flanero con mantequilla y se pone esta masa en él, cubierto con una tapa o con una hoja de papel aluminio.

Se pone sobre un plato sopero, en la olla, que contendrá dos tazas de agua. Se tapa y se espera a que salga el vapor sin interrupción. Se pone la válvula, se espera a que silbe y se cuentan 30 minutos.

Tendremos un magnífico budín que se puede acompañar de mahonesa o puré de tomate.

Es una fantasía de la mesa que gusta a la familia y no es cara ni difícil de hacer.

## Budín de Espinacas

### 38 minutos

**500 gr. de espinacas frescas. 100 gr. de mantequilla. 100 gr. de miga de pan mojada con leche. Nuez moscada a discreción. Pimienta a discreción. 2 huevos. 50 gr. de queso rallado. Sal a discreción.**

Se cuecen las espinacas como se indica en el capítulo correspondiente. Se las pasa por un pasapuré fino y tendremos una crema espesa y verde. Se vierte sobre esta masa la mantequilla fundida y el migón de pan muy desmenuzado, procurando se mezclen bien. Se añade sal.

Aparte se baten los huevos, a los que se les añade la nuez moscada, la pimienta y el queso rallado.

Se pone todo un molde flanero embadurnado de mantequilla y se cubre con una hoja de papel de aluminio o con una tapa adecuada.

Se pone en la MAGEFESA vaso y medio de agua, un plato sopero y sobre este plato el molde cubierto. Se cierra la olla, se pone al fuego y se espera a que empiece a silbar.

Se cuenta media hora y tendremos cuajado el budín de espinacas. El mejor acompañamiento para este flan suele ser la salsa bechamel.

Pasado el tiempo de cocción se espera a que pierda presión la olla en forma natural.

# Cocimiento del Pescado para Budines

Se comienza preparando un caldo de cocimiento poniendo por cada litro de agua 30gramos de sal, un ramito de perejil, hojas verdes de puerro, un poco de cebolla y un diente de ajo. También se pueden poner algunos granos de pimienta y una parte mínima de laurel.

Se da un hervor y se reserva.

Cuando ya está fría, que se pueda meter el dedo sin quemarse, se pone el pescado dentro de él. El pescado debe estar troceado.

Se pone al fuego y cuando comienza a hervir se retira del fuego.

Estarán ya hechos y prestos a ser desmigados para hacer el budín según la fórmula adjunta.

# Budín de Pescado

### 30 minutos

> **500 gr. de pescado blanco. 50 gr. de cebolla. 50 gr., de puerro. 50 gr. de zanahoria. 2 dientes de ajo. Perejil a discreción. 100 gr. de aceite o de mantequilla. 1 vasito de coñac. 1 vasito de vino blanco seco. 100 gr. de puré de tomate, Cayena a discreción. Pimienta negra a discreción. Azafrán a discreción. 3 huevos batidos. 50 gr. de migote de pan que se remoja en agua o leche. Sal a discreción**

Se hace un mirepoix con las verduras que se recetan.

Cuando está hecho se le añade coñac. Se le da fuego. A continuación se añade un vasito de vino blanco, el tomate, la cayena, la pimienta negra y el azafrán tostado y pulverizado.

Cuando todo está bien hecho se le añade el pescado cocido (ver página anterior) y el desmigado, los huevos, el migote humedecido y deshecho. Se mezcla bien y se sazona nuestro gusto.

Se pone todo el amasijo en un molde flanero untado con mantequilla y se cuece en la forma general por 30 minutos.

Se puede servir, una vez desmoldado, en caliente o dejarlo enfriar.

Salsas ideales para este plato son la mahonesa, tártara o bearnesa.

# PESCADOS

Quizá sea el capítulo de la preparación doméstica de los pescados en el que la olla no se precisa con la imperiosidad con que lo hace en la cocina de carnes y legumbres secas

Por las propias condiciones naturales de los tejidos que forman parte de las carnes de los pescados, éstos se puede decir que nada más que les toque el calor están hechos. Con esto no queremos decir que nuestra olla no pueda ser empleada en la preparación de los pescados y mariscos. En algunos, como en el pulpo fresco o seco, es tan necesaria la MAGEFESA como en las carnes.

También en algunas preparaciones de bacalao puede ser empleada con toda corrección la olla y para lo que es muy importante es para la obtención de caldos de pescados a partir de las carnes, cabezas y despojos. En poquísimo tiempo se obtienen caldos concentradísimos. Nuestra lista de preparaciones de pescado con la MAGEFESA es corta pero muy interesante.

### ... pero no olvide usted que:

*** Los tiempos que se dan son los de cocción en la MAGEFESA,**

*** Estas recetas están establecidas para 4 personas. -**

**Antes de comprar el pescado hay que asegurarse de si es fresco: El pescado fresco tiene la carne dura, a veces rígida, los ojos ligeramente salientes y transparentes, las escamas bien fijas y brillantes, las agallas rojas. No debe oler fuerte.**

**Es preferible preparar el pescado inmediatamente después de comprarlo. Pero si el tiempo es fresco, envuélvase en un lienzo seco y guárdese en un lugar fresco y aireado. Durante el verano: rocíese en primer lugar el pescado con vinagre o espolvoréese con sal fina.**

**Nunca hay que dejar que el pescado permanezca en el agua. No se debe lavar hasta el momento de ponerlo a cocer.**

**El vino blanco utilizado para la preparación del pescado debe ser seco. El vino blanco o azucarado se ennegrece con la cocción.**

**Antes de cocer el bacalao, hay que desalarlo durante largo tiempo .y -completamente**

**Debe estar tan desalado como un pescado fresco. Póngase en un colador, colocado en un gran recipiente lleno de agua que se cambiará a menudo**

**La sal se depositará en el fondo y no estará ya de nuevo en contacto con el bacalao**

**El bacalao entero se desala en 48 horas**

**Los filetes de bacalao y las lenguas se desalan En 24 horas.**

# Asado de Pescados

## 8 minutos

**750 gr. de pescado, 100 gr. de mantequilla. Perejil a discreción, Pimienta a discreción. Un vaso de vino blanco ácido y seco.**

En la olla se pone la mantequilla.

Se le hace fundir y se rehoga, no mucho, el pescado en ella. *E

Se pone el vaso de vino y los aromas.

Se cierra la olla y cuando sale el vapor se pone la válvula.

Cuando comienza a silbar se le da un cocimiento de 8 minutos.

Se enfría en forma rápida.

# Marmitako

## 15 minutos

**500 gr. de patatas crudas. 700 gr. de bonito o atún. 200 gr. de cebolla. 200 gr. de tomate fresco. 100 c. c. de aceite. 2 dientes de ajo. Perejil a discreción. Sal a discreción. Pimienta a discreción. 4 pimientos verdes o rojos. Guindilla a discreción. Una pizca de laurel.**

En la MAGEFESA se pone el aceite, la cebolla y ajos muy picados y se doran. .

Después se pone el tomate, pelado y sin pepitas, y el perejil muy picado.

Las patatas en trozos grandes, que se rehogan bien.

Se puede poner también el pimiento troceado, la guindilla y especias.

Se añaden 4 vasos de agua, se cierra la olla y se da una cocción normal de patata que se da en el capítulo correspondiente (10 minutos).

Pasado el tiempo de cocción se abre la olla con cuidado.

Veremos que el contenido siga hirviendo. Se añade el bonito o atún troceado, por poco tiempo, el justo para que el pescado se haga.

Es cuestión de unos minutos.

El atún o bonito, con el cocimiento justo, es mucho mejor que el sobre-cocido.

# Pulpo con Arroz

## 55 minutos

500 gr. de pulpo fresco y limpio. 200 gr. de arroz. 100 gr. de puré espeso de tomate. 100 c. c. de aceite. 1/4 litro de agua. 2 dientes de ajo. 200 gr. de cebolla. Especias a discreción. Sal. Pimentón a discreción.

Se cuece el pulpo exactamente igual a como indicamos en la fórmula pulpo Afeira.

Pongamos de nuevo en juego a la MAGEFESA. Se pone en ella el aceite, la cebolla y los ajos muy picados.

Cuando comienzan a dorarse, se añade el puré de tomate, se especia con pimentón y otras especias a nuestro gusto.

Se pone el arroz y se rehoga muy bien.

Cuando está muy caliente, se le añade 250 centímetros cúbicos de agua.

Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor en forma ininterrumpida.

Se espera a que ésta silbe y se le dan 10 minutos de silbido, pasados éstos, se aparta del fuego y se espera a que pierda presión.

Este arroz se saca juntamente con el pulpo.

Nota: El arroz sale mucho más sabroso si se hace con el agua donde el pulpo se coció.

# Pulpo a Feira

## 45 minutos

**500 gr. de pulpo fresco y limpio. 100 c. c. de aceite. Pimentón dulce y picante a discreción. 15 gr. de sal. 2 dientes de ajo. 1/4 litro de agua.**

El pulpo se limpia y se trocea.

Se pone en la MAGEFESA 1/4 de litro de agua y puesta al fuego se espera a que hierva.

Entonces se pone el pulpo y se cierra. Se espera a que salga el vapor y se pone la válvula. Se espera a que ésta silbe y se da un hervor de 45 minutos.

Pasados éstos se aparta del fuego y se espera que pierda presión.

Mientras tanto, se hace un aliño con aceite, ajo muy picado y cuando éste está muy dorado, se añade el pimentón, cuidando mucho que no se queme.

Este frito se vuelca sobre los trozos de pulpo una vez sacados de la olla.

# Pulpo a la Sochantre

## 45 minutos

**700 gr. de pulpo fresco y limpio. 200 gr. de cebolla. 100 gr. de puré de tomate o 200 gr. de tomate fresco. Pimentón a discreción. Perejil. Pimienta. 1 cazo de caldo. 1 pimiento en tiras. 1 diente de ajo.**

Se cuece el pulpo según hemos ya indicado anteriormente.

Una vez cocido se lo trocea.

En una cazuela se pone cebolla muy picada a freír y cuando empieza a tomar color, se añaden tiras de pimiento y tomates troceados o el puré, ajo picado, pimentón, perejil y pimienta.

Cuando vemos que está hecho, se añade algo del caldo en el que se coció el pulpo.

Se le da un hervor a olla o cazuela por una media hora.

# Mejillones al Vapor

## 3 minutos

**1 kg. de marisco. 15 gr. de sal. 1/2 litro de agua.**

Al comprobar este tipo de mariscos se corre el riesgo de que algunos puedan estar muertos y por eso en malas condiciones higiénicas.

Si se les da un tratamiento de vapor, las piezas vivas se abrirán, mientras que las muertas permanecerán cerradas.

Se pone el agua con sal en la MAGEFESA y sobre ella un plato sopero hondo.

Se pone el marisco sobre este plato, todo al fuego. Una vez cerrada la olla se espera a que salga el vapor en forma seguida y cuando lo hace se le pone la válvula.

Se espera a que ésta comience a silbar

Darles 3 minutos de silbido.

Enfriar rápidamente y sacar los mariscos. El líquido que nos quede se puede aprovechar muy bien para hacer sopas de pescado.

# Chipirones a la Donostiarra

## 7 minutos

**8 chipirones de los normales o 4 de los grandes, o 16 de los pequeños. 100 c. c. de aceite. 200 gr. de cebolla picada. 50 gr. de puré espeso de tomate. 1 corteza de pan. 1 cucharadita de las de café de pan rallado. 1 cazo de caldo. 1 vaso de agua. Perejil picado. 2 dientes de ajo.**

Los chipirones se limpian cuidadosamente y se reservan las bolsitas de tinta.

Se pone en una sartén aceite con cebolla y ajo bien picados. Cuando la cebolla empieza a tomar color dorado se le agrega un picadillo formado por las patas del calamar o interiores.

Se rehoga bien hasta que se evapora justamente el agua que desprenden las partes del picadillo

Se añade perejil picado y el pan rallado. Cuando está todo bien trabado, se rellenan los calamares y una vez llenos se cierran las bocas con un palillo y se saltean ligeramente en la sartén.

En la MAGEFESA se pone la mitad del aceite con la mitad de la cebolla, un diente de ajo y la corteza de pan. Se deja que se haga suavemente y cuando consideramos que está hecho, se añade un cazo de caldo. Las tintas se machacan y deslíen en un poco de caldo y cuando están bien desleídas se ponen en la MAGEFESA con la fritura que tenemos de antes. Se añade el tomate y se pasa todo por un pasapuré fino. Se pone esta salsa en la olla, se ponen los calamares y se añade un vaso de agua. Se pone al fuego,

Se espera a que salga el vapor, se pone la válvula y cuando empieza a silbar se les da una cocción de 7 minutos. Se deja que pierda presión naturalmente y se abre. Si la salsa no ha quedado muy ligera, en una cazuela amplia se le da suaves hervores hasta que se espesa.

# Chocos con Habas

## 10 minutos

**750 gr. de chocos o chipirones. 2 dientes de ajo. 100 c. c. de aceite. 300 gr. de habas. 1 vaso de agua. Sal.**

Chocos llaman en Andalucía a unas jibias pequeñas que en otros sitios se llaman chauchas.

Se ponen en la MAGEFESA, donde, con aceite, se habrá frito primeramente unos ajos, pero sin quemarse.

Pasado el momento en que están ya fritos, de inmediato, se ponen las habas ya desgranadas, procurando que sean muy frescas y no tengan la uña negra.

Se añade un vaso o vaso y medio de agua. Se cierra la olla. Se espera la salida del vapor seguido.

Cuando silba la válvula, tener de esta manera por 10 minutos.

Dejarlo enfriar. Si vemos que está caldoso se deja hervir un momento sin tapa.

# Cocimiento de Marisco

Nos referimos concretamente al cocimiento de grandes mariscos en la MAGEFESA, puesto que los pequeños, como son las gambas, camarones, carabineros, cangrejos de mar y de rio, percebes, bígaros, se cuecen tan rápidamente en olla abierta que no precisan de MAGEFESA.

Se pone en la MAGEFESA, mediada de agua, sal a razón de 30 gramos por cada litro más las dos terceras partes de pimienta, cebolla, ajo, hojas verdes de puerro, laurel (muy poco) y se pone a hervir.

Cuando está hirviendo, se introduce el marisco, siempre vivo y bien atado, en el agua hirviente. Se cierra la olla y cuando el vapor salga en forma seguida se pone la válvula, se cuentan 6 minutos de silbido, pasados los cuales se enfría la olla bajo el grifo.

# BACALAO

### DESALADO

Una vez cortado en trozos regulares se le pasa por la fuente para quitarle la sal exterior.

Luego se le pone en abundante agua fresca, que nunca debe pasar de los 16° C. En verano se debe cambiar el agua por tres veces y poner agua de la fuente. En agua templada se puede estropear el bacalao.

Se le tiene en agua abundante por 24 horas y entonces se procede al

### TEMPLADO

Para ello se le pone en un puchero al fuego que contenga agua fría. El fuego debe ser suave.

Llegará un momento en que aparecerá una especie de espumilla y entonces el bacalao estará templado y se puede cocinar.

Más técnico es medir la temperatura del agua. Cuando ésta llega a 50° C el bacalao estará templado.

Se saca con todo cuidado, pues en este estado se estropea fácilmente, y se le pone en trapos limpios, estando ya listo para guisarlo.

# Bacalao a la Vizcaína

### 30 minutos

**750 gr. de bacalao. 750 gr. de salsa a la vizcaína. 50 gr. de manteca de cerdo.**

Consiste simplemente en un bacalao templado con salsa a la vizcaína (ver en el capítulo de salsas). Darle un suave hervor

En una cazuela de barro se pone un poco de manteca de cerdo y se funde al calor. Sobre esta grasa fundida se pone el bacalao con las pieles hacia arriba, de forma que queden todas las tajadas cubiertas con la salsa a la vizcaína.

Se da un suave hervor y se prueba la salsa, sobre todo en el salado y en el picante.

Siguiendo nuestra fórmula, el bacalao nunca estará salado y quizá es posible que esté soso. Se rectifica en sal.

# Empedrado de Castellón

50 minutos

200 gr. de arroz. 100 gr. de alubias blancas. 100 gr. de puré de tomate. 100 gr. de bacalao seco. 2 ajos. 100 c. c. de aceite. Azafrán. Sal a discreción.

En la MAGEFESA, con aceite y dos ajos, se rehoga el bacalao, una vez desalado y desmenuzado.

Se pone también tomate pelado y limpio.

Se añaden las alubias y, como se ha indicado, cuando están cocidas, se hace bajar la presión y se añade el arroz y tantas más una tazas de agua hirviente como tazas de arroz hayamos previsto. Se pone el azafrán tostadito y desmenuzado.

Se da un cocimiento normal como si todo fuese arroz y tenemos ya preparado este nutritivo y sabroso plato.

# Salpicón de Murcia

## 10 minutos

**500 gr. de patatas peladas. 300 gr. de bacalao seco. 200 gr. de cebolla. Pimentón a discreción. 100 c. c. de aceite. Vinagre a discreción. Pimienta a discreción. Ajo. Sal.**

Se asa el bacalao sobre las brasas o sobre la chapa. Se desmenuza entonces con facilidad y se le pasa, estrujándolo por dos o tres aguas.

Las patatas se cuecen al vapor en la MAGEFESA. Una vez cocidas se pasan y cortan en gruesos dados: las cebollas se pican muy bien.

En una cazuela de barro se pone el ajo pelado y sal. Se machaca el ajo con un tenedor hasta formar una pasta.

Se añade el pimentón, vinagre, pimienta en polvo y el aceite.

Se mezcla esta salsilla muy bien con las patatas y el bacalao desmigado.

Se cubre con cebolla picada

# Sancocho Canario

## 10 minutos

**300 gr. de pescado seco (bacalao o cherne, por lo general). 400 gr. de patatas sin pelar. 50 c. c. de aceite de oliva. 2 dientes de ajo. Cominos a discreción. Vinagre a discreción. Batatas. Sal. Miga de pan. Agua.**

Se pone a desalar el pescado en abundante agua fresca por unas 18 horas.

En una olla se pone agua a hervir con el pescado ya desalado. Cuando comienza a hervir se añaden las batatas y las patatas.

Se da un hervor de 10 minutos.

Pasados éstos se retira la olla del fuego y se deja reposar hasta que pierde presión.

Se les quita el caldo y se les deja en la olla; al calor de la misma deben quedar secos.

A continuación hay que añadirles el mojo, que se hace de esta manera:

Se machacan en el almirez los ajos con sal, cominos, un poco de miga de pan, vinagre, aceite y un poco de agua.

Lo clásico es sacar sobre una bandeja cubierta con un limpísimo paño el sancocho seco que tenemos en la olla.

El mojo se saca aparte y cada comensal unge con él a su discreción el conjunto de pescado, patatas y boniatos.

Los canarios suelen acompañar este plato de gofio, uvas e higos frescos y hasta ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pepino.

# CARNES

¡LA CARNE, qué buena es, pero también qué cara! La mayor parte de nuestro presupuesto para «alimentación» se gasta en la carnicería. ¿Habrá algún medio para remediar esto? ¡Por supuesto que sí! Y su carnicero estará de acuerdo conmigo. Bastará con comprarle más a menudo carnes de clase inferior para hacer grandes economías. La salud de los suyos, no sufrirá, pues «carne de clase inferior» no significa mala carne. Todos los pedazos de un mismo animal tienen sensiblemente el mismo valor alimenticio, pero su precio varía de una a tres. Entonces ¿por qué comprar tan a menudo bistec y desdeñar el estofado de vaca, tan barata y que puede gustarle tanto como aquél? «Por- que el bistec se cuece en cinco minutos, me replicará usted, mientras que el estofado de vaca requiere, cociendo a fuego lento, tres buenas horas». Pero ahora que posee una MAGEFESA todo va a cambiar. A su disposición adobados, cocidos, goulash, guisos y fricandós.

## ... pero no olvide usted-que:

**Los tiempos que se dan son los de cocción en la MAGEFESA.**

**Estas recetas están generalmente establecidas para 4 personas.**

**Los tiempos de cocción se cuentan a partir del comienzo del giro de la válvula.**

**Si la MAGEFESA contiene un líquido, la válvula gira.**

**Si la MAGEFESA no contiene más que carne (asado) o legumbres sin jugo,-la válvula sólo cuchichea.**

**No aumente la fuente de calor, de lo contrario el alimento se pegaría al fondo de la cacerola.**

**La MAGEFESA conserva todo el perfume de las especias y de los aromas. Por' eso sea usted prudente, sobre todo con el tomillo, el laurel, el apio, la cebolla y el clavo de olor, de perfume tan característico.**

**Aunque hayan-sido comprobados varías veces estos tiempos de cocción pueden variarse ligeramente según la calidad de la carne.**

**Las recetas de carne cocida en olla son variadas. Casi todas las legumbres les convienen. Desde las patatas fritas o salteadas hasta el arroz, pasando por las zanahorias, nabos, ensaladas cocidas...**

## LAS CARNES DE VACUNO

La olla MAGEFESA es ideal para ciertas preparaciones de carnes de larga confección como son los guisados, estofados, carbonadas, así como la preparación de callos, lenguas, etc. Las carnes preparadas en nuestra olla conservan todo su valor alimenticio y todos los aromas.

En estos momentos pueden ser estas carnes del mayor interés en el hogar, puesto que las carnes que se dedican al estofado TIENEN EL MISMO VALOR ALIMENTICIO QUE LAS CHULETAS O EL SOLOMILLO Y CUESTAN BASTANTE MENOS.

El estofado antaño tuvo la gran servidumbre de que sus preparaciones eran muy largas.

Las amas de casa de otras épocas incluso cerraban con masa de pan las ollas donde hacían los estofados a fin de que no se escapasen los aromas y las carnes se hirviesen mejor.

Hoy nuestra olla ha resuelto todos estos inconvenientes. Las carnes se cuecen en un ambiente cerrado donde no hay oxígeno, o lo hay escaso, y los aromas no pueden salir.

### Carne de Vaca y Buey

Estas carnes son las más sabrosas entre las que se venden en nuestras carnicerías.

La carne de buey gallego es de tal calidad que es comparable a las mejores carnes que pueda haber en otros lugares.

La vaca de nuestras carnicerías normalmente es carne de muy buena calidad, puesto que procede de ganado que no ha trabajado y ha estado bien alimentado.

Las carnes de buey y de vaca precisan de mucho asentamiento o manido, ya que por muy bueno que sea el ganado de donde procede toda carne recién muerta es DURA, salvo el solomillo.

Por eso, cuando queramos asar o estofar una carne debemos tener la seguridad de que lleva varios días muerta. Antes se solía tener en la fresquera y ahora en la cámara frigorífica.

La carne de buey o de vaca precisa por lo menos de ocho días de asentamiento o permanencia en cámara.

### Carne de Ternera

Es la carne más solicitada y por la que se pagan más altos precios. Ahora bien, hay ternera y ternera.

Así, tenemos la ternera lechal, de blanquísimas carnes y de poco sabor. Dan las carnes más tiernas, pero son menos sabrosas que las carnes de otras terneras, como las que tienen un año y han pastado, que dan unas carnes óptimas, si bien precisan de un mayor asentamiento o manido que las de leche.

El lugar de origen da tipos diferentes de carnes de ternera. Así, son famosas las terne- ras del Baztán, Azpeitia, Ávila y Soria.

Las carnes de primera de estas reses se suelen asar o freír.

Las carnes de segunda y tercera son muy buenas para preparaciones de estofados, braseados y salsas.

# Asados de Buey

### 35 minutos

**800 gr. de carne de buey en un trozo. 100 gr. de manteca de vaca, 200 gr. de cebolla. Pimienta a discreción. Sal. 1 vasito de agua**

Poner la olla con la manteca al fuego y cuando esté caliente dorar completamente la carne en ella.

Poner la cebolla picada; los aromas cuando se pone de color barquillo la cebolla.

Añadir el agua sin que toque a la carne y ésta colocada sobre un plato sopero.

Cerrar la olla y esperar que salga el vapor en forma seguida. Cuando lo hace, contar 35 minutos.

Se deja enfriar. Se saca la carne, que está lista.

Con lo que queda en la olla, pasada por un pasapuré, se puede hacer una salsilla que acompañará muy bien a las tajadas que obtengamos del trozo.

También se puede usar para condimentar una sopa.

# Carbonada a la Flamenca

## 30 minutos

**600 gr. de carne. 100 gr. de manteca de cerdo. 200 gr. de cebolla. 1 botella de cerveza negra. 1 ramito de perejil y, si tenemos, de otras hierbas aromáticas. Azúcar,'1 cucharadita de las de café. Harina, 1 cucharadita, también de las de café. 50 gr. de mantequilla.**

Se corta la carne en trozos regulares y se dora muy bien en la manteca. En la misma grasa se rehoga la cebolla hasta que se ablanden, pero sin quemarse.

Se añade un ramito de hierbas finas y se moja todo con una botella de cerveza negra. Añadir a todo un poco de azúcar, harina y mantequilla.

Se cierra la olla y se le da un hervor de 30 minutos. Pasados éstos se sacan los trozos y con lo que nos quede en la olla una vez pasado por el pasapuré, poniéndolo sobre los trozos de carne, montaremos un magnífico y sabroso plato.

# Carne Guisada, Sidrería Asturiana

## 30 minutos

**600 gr. de carne. 200 gr. de cebolla. 1 cucharada de pimentón; a discreción la calidad. 1 vaso de vino blanco. Laurel a discreción. 2 dientes de ajo. Perejil a discreción. Guindilla a discreción, 100 c. c. de aceite. 1 vaso de agua.**

Se pone a calentar en la MAGEFESA el aceite con un ajo. Cuando está ya muy dorado se le retira y en el aceite se rehoga muy bien la carne hasta que está de color dorado o caoba. A media fritura se pone la cebolla muy picadita, el laurel y la guindilla.

El ajo y el perejil se machacan en un mortero y se vuelcan sobre la carne. Se pone también el pimentón y se mezcla todo.

Se añade seguidamente el vino blanco y un vaso igual de agua. Se cubre la olla y se espera a que salga el vapor en forma seguida.

Se pone la válvula y cuando empieza a silbar se cuentan 30 minutos. Pasado este tiempo se descomprime, haciendo que una vez retirada la olla del fuego pierda presión naturalmente.

# Estofado a la Asturiana

## 30 minutos

**600 gr. de carne de buey en trozos. 100 gr. de tocino. 1 pata de ternera. 100 gr. de cebolla. 100 gramos de zanahoria. 4 nabos de virtudes. 50 gr. de manteca de cerdo. 2 vasos de vino tinto. Vinagre hierbas aromáticas a discreción. Pimienta a discreción.**

Con la manteca en la MAGEFESA se rehogan los trozos de carne hasta que queden totalmente dorados. Se agregan después las cebollas, el tocino cortado en cuadritos finos, la pata de ternera, zanahorias, aromas y nabos.

Se sigue rehogando y cuando todo toma color se añade un par de vasos de vino tinto.

Se cierra la olla y se da una cocción, según las normas dadas, de 30 minutos.

Se saca de la olla a una fuente y se sirve, habiendo dejado enfriar en forma natural

# Estofado a la Catalana

## 38 minutos

**600 gr. de carne de vaca o buey (pecho-o espaldilla): 100 gr. de tocino o manteca de cerdo. 2 dientes de ajo. 200 gr. de cebolla. 300. gr. de patatas peladas. Sal a discreción. 1 vasito/dé vino rancio: 1/2-onza de chocolate. Harina: 1 cucharada sopera rasa. 150 gr.: de butifarra. Perejil a discreción. Laurel a discreción. Orégano a discreción. Tomillo a discreción. Pi mienta a discreción. 1 vaso de agua.**

En la olla MAGEFESA, en la que habremos puesto las grasas, se rehoga la carne cortada en trozos.

Se doran también el ajo y la cebolla y se añade después harina, cuidando que no se tueste ésta demasiado.

Se pone después el vaso de vino rancio y un vaso de agua, el perejil, laurel, orégano, tomillo y pimienta.

Se tapa la olla y se espera la salida del vapor en la forma que continuamente estamos recomendando.

Se pone la válvula y cuando silba se espera que pase media hora de silbido.

Se saca del fuego y se espera a que pierda presión naturalmente.

Se añade el chocolate rallado.

Se añaden las patatas, se vuelve a cerrar y se da otra cocción de 8 minutos.

A la vez se ponen los trozos de butifarra.

Se enfría bajo el grifo.

# Fritada a la Riojana

## 45 minutos

**4 pimientos de lata, 600 gr. de carne. 150 gr. de tomate fresco. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. Guindilla a discreción, Sal. 1 vaso de agua. En la olla MAGEFESA se pone el aceite y se doran en ella los trozos de carne de morcillo.**

Cuando están dorados se sacan y reservan.

En la grasa que nos queda se sofríen cebollas y ajos finamente picados, juntamente con tiras de pimientos. Como unos 15 minutos a fuego suave.

Se añaden las guindillas.

Se añade el tomate (fresco o de lata) finamente picado y se le da un pequeño hervor.

Se sazona y se ponen en esta salsa los trozos de carne frita.

Se añade un vaso de agua. Se cubre la olla y se espera que salga el vapor en forma seguida. Se pone la válvula y se calienta hasta que empiece a silbar.

Se mantiene el silbido por 45 minutos, pasados los cuales el plato está listo para servirlo.

# Pimientos Rellenos a estilo Vizcaíno

## 10 minutos

**8 pimientos (los mejores son los llamados de PIQUILLO. Los MORRONES también son buenos). 500 gr. de carne picada, mitad de cerdo y mitad de vaca. Migote de pan remojado en leche. 200 gr. de cebolla. 2 yemas de huevo. 2 dientes de ajo. Perejil a discreción. Pimienta a discreción. 200 gr. de puré de tomate. 100 gr. de vino blanco seco. 1 ñora o choricero. Harina, una cucharada sopera colmada. Sal a discreción. Aceite. Leche.**

En una sartén se pone aceite, cebolla, ajo picado y el perejil. Cuando comienzan a dorarse se les añade el picadillo de carne.

Se rehoga todo muy bien y se añade después un poco de leche. Se sazona con las especias que gustemos.

Se retira del fuego y se espera a que se enfríe algo.

Se le añaden las yemas crudas y la pimienta y se amasa muy bien con el migote.

Con esta pasta se van rellenando los pimientos, que se cierran con un palillo atravesado

Se enharinan y rebozan con huevo batido y se ponen en la MAGEFESA.

Se fríe cebolla, ajo, zanahoria y puerro en la grasa que nos quedó del rebozado de los pimientos; se añade más si estamos cortos.

Cuando se dora se añade un poco de harina y se sigue al fuego, teniendo cuidado que no pase del color avellana.

Entonces se echa el vaso de vino blanco. Después el tomate. Se mezcla todo bien y se pasa por un pasapuré sobre la MAGEFESA por encima de los pimientos. Si la salsa está espesa añadimos un vasito de agua.

Se cierra la olla y se espera a que salga en forma seguida el vapor. Se pone la válvula, y cuando ésta silba se cuentan 10 minutos. Tendremos este maravilloso plato a punto.

# Labrejada

## 25 minutos

**600 gr. de morcillo de ternera. 250 gr. de hueso fresco de ternera. 100 gr. de jamón. 100 gr. de butifarra. 100 gr. de tocino fresco. 50 gr. de manteca de cerdo. 200 gr. de garbanzos remojados por 12 horas. 200 gr. de patatas peladas. 200 gr. de berza. 100 gr. de arroz. 50 gr. de fideos.**

En la MAGEFESA, con agua hasta su mitad, se cuecen las carnes, garbanzos, jamón y huesos en la forma en que se indica en el capítulo correspondiente.

En realidad se debe cocer como el cocido madrileño. Se cuecen durante media hora.

Pasado este tiempo se hace bajar la presión y se añade la butifarra y tocino en trozos no grandes y se le da una cocción de otros 15 minutos. Se vuelve a abrir la olla y se ponen la manteca, la patata, la berza muy picada, el arroz, los fideos y se le da una nueva cocción de 10 minutos.

Se sazona y se le deja que repose hasta que alcanza una temperatura de unos 60 grados, en la que se puede servir a la mesa.

# “Tojunto" de Castilla

## 40 minutos

**600 gr. de carne de ternera. 2 pimientos. 200 gr. de cebolla. 200 gr. de patatas peladas. 2 dientes de ajo. 1 vaso de vino blanco. Pimienta a discreción. Las especies que gusten, a discreción. 100 c. c. de aceite. Azafrán a discreción. 2 vasos de agua.**

En la olla MAGEFESA se pone la cebolla, pimientos, ajos, el aceite y se doran en él los trozos de ternera.

Se añaden las especias.

Se ponen dos vasos de agua y el de vino.

Se cierra la olla y se le da una cocción de 30 minutos de bailoteo de la válvula.

Se retira del fuego, se quita la tapa cuando baja la presión y se ponen las patatas.

Se le da una cocción de 10 minutos y el plato está listo.

# LANAR

Fuera del cordero no apreciamos debidamente las carnes de ganado lanar, que las hay magnificas. No en balde se dijo: de las carnes, el carnero.

Si la carne procede de un animal viejo y no gordo, la carne, como la de todo animal en ese caso, es dura y desabrida.

Pero suele haber muy buenos corderos que no es preciso sean lechales para poder tener muy buenas preparaciones.

# Blanqueta de Cordero

## 25 minutos

**200 gr. de patatas peladas. 750 gr. de carne de cordero. 1 litro de agua. 200 gr. de cebolla. Aceite. 1 zanahoria. 1 clavillo. 2 dientes de ajo. 1 ramito de hierbas aromáticas. 100 gr. de mantequilla o margarina. 1 cucharada sopera rasa de harina. 1 cucharón de caldo. Perejil a discreción. 1 yema de huevo. Sal a discreción. Pimienta a discreción**

En la MAGEFESA se pone como un litro de agua, la cebolla y todos los aromas, Cuando está hirviendo se pone la carne. Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor se- guido, sin interrupción. Cuando lo hace se pone la válvula y esperamos a que silbe. Se cuentan 15 minutos.

Sacar la carne y dorarla muy bien en aceite, mantequilla o margarina. Espolvorear durante la operación con un poco de harina. Remojar con un poco del caldo de la cocción.

Poner las patatas peladas, revolver y poner un poco de pimienta.

Cerrar la olla según las normas que vamos dando y volverla a cocer por 10 minutos.

Antes de servir y cuando la salsa se ha enfriado algo, mezclarla con una yema de huevo. Esta salsa sobre las patatas y la carne da una magnifica coloración y sabor al plato.

# Caldereta de Cordero de Huelva

## 20 minutos

**600 gr. de carne de cordero o ternera. 2 pimientos verdes. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. Migote de pan. 100 gr. de puré de tomate o 200 gr. de tomate fresco. 100 c. c. de aceite. Pimienta a discreción. Perejil a discreción. Pimentón dulce o picante. 250 c. c. de agua. Laurel a discreción. 1 clavo.**

La preparación de este plato se compone de dos partes.

En la primera, ponemos la carne con agua en la MAGEFESA.

Se pone al fuego y cuando hierve se añaden las cebollas, tomates y pimientos cortados n grandes trozos, el laurel, los dientes de ajo sin pelar y las especias que gustemos. Cuando hemos puesto todo, se cierra la olla y se le tiene con la válvula silbando por 20 minutos.

Pasados éstos se hace un majado en el mortero con la pimienta, migote de pan remojado, pimentón, comino y un poco de agua de la cocción de la carne.

Se saca ésta a una cazuela con poco líquido y se le pone encima un majadillo que hayamos hecho en el mortero.

Con el caldo se hace una sopa muy sabrosa con costrones de pan remojados.

# Caldereta Extremeña

## 20 minutos

**750 gr. de carne de delantero de cabrito o cordero. 1 hígado de estas reses. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. 2 pimientos. Pimentón dulce o picante 1 vaso de vino tinto. 100 c. c. de aceite. Harina: una cucharada sopera rasa Laurel a discreción. Pimienta a discreción. 1 cazo de caldo. Perejil a discreción.**

En la MAGEFESA se fríe en aceite un ajo. Se doran después en este aceite los trozos de cordero y el hígado.

Se reserva el hígado y se añade a los trozos de carne cebolla picada y el laurel. Cuando la cebolla empieza a dorarse se añade el pimentón y el vino.

Se añade la harina, se rehoga y se moja con caldo o agua.

Se cubre la olla y se le da una cocción normal de 20 minutos de válvula silbante.

Se hace un majado de la pimienta, ajo frito, aceite y el pimiento morrón.

Después se incorpora el hígado, que se machaca muy bien, juntamente con lo demás.

Se diluye con un poco de la salsa del cordero y se añade esta pastita al cordero, que ya lo tendremos hecho.

Se pasa todo a una fuente y se espolvorea con perejil finamente picado.

# Cordero a la Pastora

## 30 minutos

**750 gr. de cordero de la parte delantera. 200 gr. de patatas, pequeñas a poder ser; si no, troceadas y peladas. Harina: 1 cucharada sopera colmada. 100 c. c. de aceite. 1/4 litro de leche. 2 dientes de ajo. 1 vasito de vino blanco seco. Hierbas aromáticas a discreción. Pimienta a discreción Vinagre a discreción, Perejil a discreción. 1 clavo. Sal**

Troceado el cordero, se untan los trozos con un majado que se ha hecho en el mortero con la pimienta, clavillo, ajo, sal, vino blanco y vinagre.

Se les tiene a estos trozos por unas horas con este majado, en maceración.

En la MAGEFESA se pone aceite y una vez que se calienta se fríen, sin que se doren, los trozos de cordero. Luego se añaden las hierbas aromáticas. Después se pone harina y se sigue revolviendo, pero sin que tome color el contenido del plato

Se le añade la leche y se tapa la olla. Cuando el vapor sale se pone la válvula y una vez que ésta ha comenzado a silbar se cuentan 20 minutos.

Se saca del fuego, se le hace perder presión y se abre. Se ponen las patatas y se da una nueva cocción de 10 minutos.

Se abre, y. si la salsa está ligera, se deshacen unas patatas y se la engorda. Al sacar se espolvorea sobre el plato el perejil finamente picado.

# Chilindrón de Cordero

## 25 minutos

**1 kg. de cordero. 100 c. c. de aceite de oliva. 75 gr. de jamón. 150 gr. de cebolla. 100 gr. de tomate. 50 gr. de almendra molida. 4 pimientos. 2 dientes de ajo. Sal. Pimienta. Agua. Vino tinto**

En una MAGEFESA en la que se ha tostado un ajo, se fríe la carne, previamente troceada en trozos normales. Cuando están dorados se espolvorea la sal y pimienta en polvo. Se añaden trocitos de jamón curado (que se adquieren muy arreglados en las charcuterías) y una cebolla regular muy picada. Cuando vemos que la cebolla quiere tomar color, se ponen pimientos frescos o de lata (en la proporción de uno por comensal), también pueden ser verdes y cortados en tiras.

Cuando ha pasado un rato, se añade como 100 gr. de tomate pelado (puede ser de lata) y se rehoga todo.

Se pone un poco de agua y otro tanto de vino tinto y se espolvorea con almendra molida.

Se cierra la olla. Se espera a que salga el vapor seguido y cuando silbe se cuentan 25 minutos. Pasado este tiempo se retira del fuego la olla y se espera a que pierda presión.

Se abre y se sirve. Tendremos a nuestra disposición un plato pleno de sabor y aromas.

# Frité de Pedraza

## 15 minutos

**750 gr. de carne de delantero de cordero. 2 dientes de ajo. 2 vasos de agua. Pimentón dulce o picante a discreción. Perejil a discreción. Vinagre a discreción. Sal.**

Se rehoga muy bien en la MAGEFESA el cordero troceado hasta que se dore.

Ya en este estado, se añade el perejil, pimentón y el ajo machacados, un poco de vinagre y dos vasos de agua. Se le da una cocción normal de MAGEFESA de 15 minutos.

Pasado este tiempo se sirve en una fuente espolvoreado con ajo y perejil.

# "Gigot" de Cordero a la Orensana

**1 pata de cordero de 1 kg. 200 gr. de cebollas de la reina, 200 gr. de zanahorias. 200 gr. de judías blancas. 1/2 litro de caldo. 100 gr. de mantequilla. Pimienta a discreción. Sal.**

Se comienza cociendo en la MAGEFESA las judías en la forma indicada en el capítulo correspondiente.

La pata se deshuesa y se ata fuertemente, reduciendo su volumen a fin de que pueda entrar en la MAGEFESA.

La pata, de esta forma, se dora en una sartén. Cuando está dorada se pasa a la MAGEFESA con la grasa que quedó en la sartén.

En la olla se ponen las cebollas, pimienta y zanahorias.

Se añade un par de casos de caldo de carne o, si carecemos de él, un caldo de los concentrados una vez desleído.

Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor en forma seguida.

Se pone entonces la válvula y desde que ésta comienza a silbar se esperan 30 minutos, pasados los cuales' estará hecha nuestra pata de cordero.

Se descomprime suavemente la olla y se le incorpora las judías que previamente hemos cocido en la MAGEFESA.

Dar un hervor a todo después de haberlo revuelto con suavidad a fin de que no se nos revienten las alubias.

# Cerdo

Carne sabrosísima que antaño fue más apreciada que ahora. Sin embargo, el ganado porcino se ha revelado en estos momentos como un gran productor de carne por la facilidad de su reproducción y crianza.

La carne de porcino es más barata que la de vacuno y el hombre sano la puede consumir sin el menor reparo.

Sólo hay que decir que la carne de cerdo no hay que sacarla nunca «saignante» o sangrante, a diferencia de la de buey Siempre debe estar muy bien hecha.

La carne de cerdo se presta admirablemente a las preparaciones con la MAGEFESA y entre las preparaciones que podemos hacer no dudamos en decir que hay alguna poco conocida, de tipo sensacional.

# Cachuela Extremeña

## 15 minutos

**800 gr. de las asaduras del cerdo. 2 huevos. 100 gr. de chorizos curados. 200 gr. de cebolla. 100 gr. de puré de tomate o 200 de tomate fresco. 2 dientes de ajo. 100 gr. de manteca de cerdo. Canela, pimienta, cominos azafrán, vinagre y perejil a discreción. Pimentón dulce o picante a discreción. Pan rallado, una cucharada sopera colmada. 1 clavillo. 50 gr. de almendra en harina. 2 vasos de agua.**

Hay que tener mucho cuidado en limpiar muy bien las asaduras.

En la olla MAGEFESA se pone aceite, cebolla picada y ajos. Cuando empieza a dorarse se les pone el tomate limpio del todo. Se añade el perejil. Se ponen a continuación los chorizos cortados en ruedas, la canela, el pimentón y cuando vemos que se han rehogado bien se añaden las asaduras troceadas.

Se pone un par de vasos de agua y se cubre la olla. Se espera la salida seguida del vapor y se pone la válvula. Después 15 minutos de silbar  Se aparta del fuego y se descomprime. Lo mejor es que el enfriamiento lo haga naturalmente. Se ponen los trozos de asadura en una cazuela, sobre ellos se pasa todo el resto que hay en la olla, se da un hervor y se sirve.

Mejora mucho el plato echando harina de almendra antes de darle el último hervor.

# Carne de Cerdo con Leche

## 30 minutos

**450 gr. de carne de cerdo. 100 gr. de cebolla. 1/4 litro de leche. 2 dientes de ajo. Pimienta. Manteca de cerdo.**

Dorar en manteca de cerdo el trozo de carne que vayamos a preparar. Cuando vemos que está medio dorado, añadir cebolla muy picada y como medio diente de ajo por comensal.

Cuando está bien dorado se añade la leche hirviente en la cantidad de medio litro de leche por cada kilo de carne. Tapar la olla y esperar a que salga el vapor en forma seguida.

Se pone la válvula y se espera a que silbe para contar los 30 minutos. Pasado el tiempo se debe bajar la presión de la olla. Se retira el trozo de carne y lo que nos quede se pasa por el pasapuré. Debe quedar una salsa cremosa.

Se sazona y se pone un poco de pimienta. Se sirve acompañado de puré de patata o castañas.

# Chuletas estilo Aragón

## 15 minutos

**4 chuletas de cerdo de 200 gr. 100 gr. de puré de tomate. 200 gr. de cebolla. 200 gr. de manteca de cerdo. 100 gr. de jamón picado. 2 huevos cocidos. 1 vaso de vino blanco seco. Harina. 2 dientes de ajo. 1 vaso de agua**

Se enharinan y fríen en la manteca las chuletas de cerdo y se ponen en la MAGEFESA. En la grasa que queda se rehoga jamón muy picado, la cebolla y los ajos.

Cuando la cebolla se pone rubia se añade el tomate troceado. Se rehoga todo. Se añade el vaso de vino y un vaso de agua, se cierra la olla y se le da una cocción normal de 15 minutos.

Se sacan las chuletas y la salsa y se adorna con el huevo cocido desmenuzado muy finamente.

# Garbure a la Navarra

## 25 minutos

**400 gr. de carne de cerdo. 200 gr. de chistorra. 100 gr. de tocino. 300 gramos de hueso de jamón curado. 100 gr. de guisantes, frescos o congelados. 100 gr. de habas desgranadas. 100 gr. de alubias verdes. 100 gr., de patatas peladas. 100 gr. de berza.**

Se ponen, con dos o tres vasos de agua en la olla MAGEFESA, el hueso y el tocino cortado con el cerdo. Se les da, según las normas, un cocimiento de 15 minutos. Pasados éstos se saca del fuego la olla y se le hace perder presión bajo el grifo para poderla abrir.

De inmediato, se ponen en ella los guisantes, habas y judías verdes, las patatas y la berza y la chistorra.

Se vuelve a cerrar y se le da una cocción de 10 minutos.

# Lacón con Vino Blanco

## 30 minutos

**650 gr. de lacón fresco. 100 c. c. de aceite. 1 vaso de vino blanco. 350 gramos de patatas**

El lacón, que se compra fresco, se depila muy bien y se pone durante una noche con blanco vino de poco un y pimienta y laurel ajo,

Se trocea en los mayores trozos que podamos para que quepa en la MAGEFESA y, puesto el aceite en la MAGEFESA, se doran en él, una vez muy caliente, los trozos de lacón.

Se añade entonces el vino blanco. Se cierra la olla. Se espera a que salga el vapor en forma continua y entonces se pone la válvula. Se espera a que silbe y se cuentan 30 minutos.

Pasado este tiempo se abre, descomprimiendo suavemente, y se sigue al fuego para que el jugo se vaya concentrando.

Las patatas se pelan, cortan y fríen en forma normal y corriente. Una vez fritas se ponen

En la olla con el lacón.

NOTA: Si el lacón que vamos a poner es curado, se le puede poner en remojo unas 12 horas antes.

# Lomo a la Zaragozana

## 15 minutos

**600 gr. de lomo de cerdo. 100 gr. de puré de tomate espeso. 100 gr. de cebolla. 2 huevos cocidos. Harina, 1 cucharada colmada. 100 gr. de jamón (picadito). 100 c. c. de aceite. 2 dientes de ajo. Laurel a discreción. Perejil a discreción. 1 vaso de agua**

El lomo se corta en las tajadas más regulares que podamos. Se enharinan, fríen bien y se colocan en la MAGEFESA. En la grasa que dejan se **rehogan trozos de jamón. La ce**bolla y el ajo en trozos muy picados. Cuando están dorados, se vuelcan sobre las tajadas refritas de lomo que están en la MAGEFESA. Se añade el laurel.

Se pone el puré de tomate, un vaso de agua y se cierra la olla. En forma normal, se le da un hervor de 15 minutos de silbido de válvula.

El huevo picado con el perejil se le pone encima al momento de servir.

# Relleno de Carnaval

### 35 minutos

**Huesos de jamón a discreción. 2 riñones de cerdo. 200 gr. de magro de cerdo. 2 pechugas de pollo. Pan rallado, 2 cucharadas soperas colmadas > pimientos. 1 clavo. Perejil a discreción. Limón a discreción. 2 huevos 200 gr. de cebolla. Tocino de jamón.**

Se pican muy finos todos los productos cárnicos, como si se fuese a preparar masa para hacer chorizos.

Se sazona y se le mezclan los huevos batidos.

Se le pone también pan rallado a fin de que forme una masa consistente con los pimientos picados, clavo, perejil y limón en zumo. Con esta masa se llena la tripa cular de un cerdo, pero no llena del todo, pues durante la cocción se pudiera reventar de estar llena.

En la MAGEFESA, previamente, habremos cocido en abundante agua cebollas, huesos de jamón y tocino, a poder ser de jamón, durante 15 minutos.

Este caldo debe estar frío o templado cuando ponemos en él el relleno que hemos indicado hacer. Se pone todo al fuego, se cierra la olla y en la forma normal de cocción en MAGEFESA

se le dan 20 minutos de cocción.

Se consume en frío y cortado en rodajas.

# AVES

Las diversas aves, tanto las domésticas como las procedentes de la práctica de la caza, siempre fueron muy apreciadas por los hombres.

En este libro hacemos distinción entre ambas aves, y las de caza están en un capítulo especial dedicado a toda la caza.

Las aves domésticas más frecuentes en la cocina son las gallinas y pollos, ahora a precio más bajo que jamás estuvieron, pues se han d**ejado criar por la mano del hom**bre con relativa facilidad.

Se achaca a estas aves menor sabor que las criadas libremente y el hecho puede ser cierto, lo que no quiere decir que no sean de buena calidad alimenticia y gastronómica.

Esto obliga a quien las prepare a cuidarlas mejor en su cocinamiento, pues se les pueden dar aromas que en muchas preparaciones se pueden convertir en irreconocibles con las que han hecho vida al aire libre.

Gallinas y pollos se prestan muy bien a ser cocinados en la MAGEFESA y siempre que preparemos pollos debemos acordarnos de nuestra olla.

Los patos no son tan vistos en las cocinas. Si son jóvenes y bien cebados y no han estado por mucho tiempo en el agua, son excelentes. Algo más duro que el pollo, se debe cocer con mayor motivo en la MAGEFESA.

# Chanfaina Cordobesa

### 30 minutos

**1 gallina de 1 kg. Huesos de cerdo. 2 dientes de ajo asados. Nuez moscada a discreción. 12 almendras. Perejil a discreción. 200 gr. de cebolla, 200 gramos de hígado de cerdo. 2 huevos. 200 gr. de morcilla. 100 gr. de puré de tomate. 2 pimientos rojos. 2 vasos de agua.**

En la MAGEFESA, que contiene una cantidad regular de agua, se pone la gallina troceada, los huesos de cerdo, el pimiento y el tomate y se le da una cocción normal de 30 minutos.

Pasados éstos se pica muy bien y se mezcla el hígado que hayamos cocido (el mortero es lo mejor) con ajo asado, almendras tostadas, los huevos cocidos, la nuez moscada y el perejil.

Lo que se ha machacado se deslíe con agua que hemos obtenido del cocimiento.

Se pone en la olla la morcilla cocida y sobre todo se echa el caldillo de la majada.

# Gallina al estilo Irlandés

### 30 minutos

**Gallina (como de 1 kg.). 150 gr. de tocino de jamón. Azúcar, 1 cucharada sopera rasa. Harina, 1 cucharada sopera rasa. 100 gr. de nata fresca. 50 gramos de alcaparras. Vinagre a discreción.**

Se pone la gallina en la olla con dos medidas de agua y un trocito de tocino. Se cierra la olla y se pone al fuego. Cuando sale el vapor en forma seguida se pone la válvula y se espera a que empiece a silbar. Se cuentan 30 minutos de cocción si la gallina es vieja, y 20 o 25 si no lo es.

Mientras se está haciendo la gallina pongamos en el horno el tocino, espolvoreado de azúcar, y tengámoslo en él hasta que el azúcar se funde y toma color acaramelado.

Con el agua que nos haya quedado en la olla y con un poco de harina se hace una salsa ligada. Se le pone un poco del vinagre que suelen tener los frascos de alcaparras y después la nata y las alcaparras en la cantidad que gustemos.

Se presenta cubriendo los trozos de gallina con esta salsa y se acompaña el plato con los trozos de tocino presentados en una bandeja.

# Gallina en Pebre

### 30 minutos

**Gallina de 1 kg. 50 gr. de manteca. 50 c. c. de aceite. 2 dientes de ajo. Pimienta a discreción. 2 huevos. Perejil a discreción. Laurel a discreción. 1 cucharón de caldo. Zumo de medio limón.**

En la MAGEFESA se ponen ajos troceados, juntamente con las grasas. Se arrima la olla al fuego y se espera a que los ajos estén dorados ligeramente, entonces se doran los trozos de la gallina hasta que la operación esté bien cumplida.

Se exprime el zumo de medio limón y se ponen dos o tres vasos de caldo. Se añade el perejil, laurel y pimienta.

Se cierra la olla. Se espera la salida ininterrumpida del vapor. Se pone la válvula y se espera a que silbe 25 o 30 minutos de cocción, según la edad.

Se retiran los trozos y se ponen en una cazuela.

El líquido que nos haya quedado se pasa por un tamiz o, mejor aún, por un pasapuré. Se espesa la salsa que logremos diluyendo en ella yemas de huevo cocido.

Esta salsa se vuelca sobre la cazuela que contenga los trozos de la gallina que hemos dorado en las fases primeras.

# Gallina en Pepitoria

### 30 minutos

> **800 gr. de gallina. 100 c. c. de aceite de oliva o 100 gr. de manteca de cerdo. 50 gr. de jamón en dados. 200 gr. de cebolla picada. 2 dientes de ajo. Hierbas aromáticas al gusto. 1 cucharada de harina colmada. 1 vaso de vino blanco seco y ácido. 1 vaso de caldo limpio o de cubo concentrado. Sal. Pimienta. Clavo. Nuez moscada. Azafrán (muy poco). 12 almendras tostadas. 2 yemas de huevo cocido.**

La gallina troceada se dora muy bien en una sartén en la grasa donde también se frieron los trozos de jamón juntamente con la cebolla y los ajos.

Se ponen también las hierbas aromáticas y las especias.

Cuando la cebolla empieza a dorarse se separan los trozos de la gallina y los del jamón y se ponen en la MAGEFESA.

Lo que nos queda en la sartén se pasa por un pasapuré muy fino, y se pone también en la olla.

Se añade el vino blanco y el caldo. Se tapa la olla, se pone al fuego y se espera a que el vapor salga en forma continua. Se pone entonces la válvula y desde que ésta comienza a silbar se cuentan 30 minutos.

Se retira del fuego y se deja que enfríe en forma natural.

Para terminar el plato se majan en un mortero 12 almendras tostadas y dos yemas de huevo cocido. Se hace una masa que se deslíe con la salsa que hemos obtenido anteriormente y se pasa por un pasapuré lo más fino que podamos tener y se pone encima de la gallina, que la habremos sacado y puesto en una tartera.

Es costumbre sacar este plato adornando la tartera con picatostes.

También se puede recomendar hacer el majado del mortero poniendo en él higadillos de gallina.

Adornos del plato suelen ser poner cuartos de huevo cocido.

# Pollo Campurriano

### 30 minutos

> **1 kg. de pollo. 50 gr. de tocino. 200 gr. de cebolla, 2 dientes de ajo. 1 vaso de vino blanco. 100 gr. de arroz. 2 pimientos rojos. 50 c. c. de aceite. Sal. 1 vaso de agua.**

Después de troceado se dora muy bien el pollo en la MAGEFESA, teniendo cuidado de haber puesto previamente en el aceite el tocino muy picado

Se añade la cebolla muy picada y se espera a que se dore. Se machaca un ajo con un poco de sal en un almirez y se pone también en la olla.

Se pone a continuación el vino blanco. Se remata poniendo un vaso de agua.

Se Cierra la olla y se espera a la salida del vapor sin intermitencias. Entonces se cierra la válvula y se cuentan 15 minutos.

Se sacan los trozos de la olla y con los líquidos hacemos esto:

Se sacan de la olla y calculamos que haya tantas tacitas como de arroz vayamos a poner.

Si tenemos poca salsa se añade un POCO de agua. Luego, en la MAGEFESA, poniendo por cada taza de arroz una taza de salsilla hacemos el cocimiento del arroz en la forma que hemos indicado en el capítulo .ARROZ.

Hay que tener cuidado de poner el pimiento cortado en tiras.

Se saca pasados 15 minutos de hervor continuo (ver arroz). Se moldea según nuestro gusto y se sirve rodeado' de los trozos de pollo.

# Pollo al Jerez

## 15 minutos

1 kg. pollo. 100 gr. de champiñones limpios. 1 vasito jerez oloroso. Pimienta a discreción. 200 gr. de cebolla muy picada. Ajo muy picado. 100 gr. de manteca de cerdo. Una medida de agua.

En la olla MAGEFESA se doran muy bien en la manteca los trozos de pollo.

A media operación se le añade la cebolla picada y el ajo. Cuando toman color se añaden los champiñones ya muy limpios y la pimienta.

Se pone el jerez y una medida de agua.

En condiciones normales se le da una cocida de 15 minutos.

Se sacan los trozos de la olla y se cubren con lo que nos haya quedado en la olla, una vez pasado por el pasapuré.

# Pollo Paillard

## 15 minutos

**1 kg. de pollo. 100 gr. escaloñas o, en su falta, una mezclilla de puerros, ajo y cebolla picados. 1 yema de huevo. 100 gr. de tocino. 100 gr. de zanahoria. 100 gr. de nata fresca. 1 vasito de jerez oloroso. Una medida de agua.**

Troceado el pollo, se doran muy bien en la olla MAGEFESA. Cuando está a medio dorar se añade la zanahoria cortada en finísimas rodajas y a continuación las escaloñas picadas o la mezcla que hemos dicho le puede sustituir.

Se pone también el tocino muy picadito y últimamente un vasito de buen jerez Oloroso. Se añade una medida de agua.

Se cierra la olla y en la forma repetidamente dicha, se le da una cocción de 15 minutos.

Se sacan los trozos y con lo que nos haya quedado en la olla hacemos un puré pasando por él pasapuré, que luego se liga con yema de huevo y un poco de nata fresca.

# Pollo Tostado Cinco Villas

## 15 minutos

**1 kg. de pollo. 1 vaso de agua. 100 gr. de manteca. Laurel a discreción. Nuez moscada. 2 dientes de ajo. Tomillo a discreción.**

Lo típico es presentar el pollo entero, por lo que le podemos dorar, para mayor comodidad, en una sartén.

Se debe dorar en manteca y ajo. Una vez dorado se pone el pollo en la MAGEFESA y se le añade nuez moscada, laurel, tomillo y un vaso de agua.

Se le da un hervor de 15 minutos.

Se saca el pollo y el contenido de la olla se hace hervir en una sartén hasta que pierda todo el agua.

Una vez que sólo ha quedado la grasa se vuelve a dorar en ella el pollo hasta casi tostarlo.

# Pato con Judías a la Catalana

## 60 minutos

**750 gr. de pato. 100 gr. de judías blancas. 100 gr. de tocino de jamón. 1 vaso de vino blanco seco. 100 gr. de puré de tomate. 100 gr. de cebolla.**

**12 unidades de avellanas. Un puñadito de piñones. Azafrán a discreción. Pimienta a discreción. Sal a discreción. 100 gr. de zanahoria. 2 dientes de ajo. Harina, una cucharada sopera rasa. Zumo de 1 limón. Perejil a discreción. Laurel a discreción. Orégano a discreción. Tomillo a discreción. 100. c. c. de aceite. 1 vaso de agua.**

Se cuecen las judías blancas en la MAGEFESA como se indicó en el capítulo de alubias. Se trocea el pato una vez limpio y se moja con zumo de limón.

En la MAGEFESA se pone el tocino con aceite y cuando están calientes se rehogan en ellos los trozos de pato y se doran bien.

Se añade la cebolla muy picada, la zanahoria y se sigue rehogando hasta que todo toma color avellana. Se pone entonces el vino, un vaso de agua, todas las especias, el puré de tomate y el zumo de limón.

Se cierra la olla y cuando el vapor sale de forma seguida se pone la válvula.

A partir de este momento se cuentan 20 minutos, pasados los cuales el pato estará tierno y los productos vegetales cocidos.

Cuando la presión baja naturalmente se abre la olla y en ella se ponen los piñones y avellanas, ajo y azafrán pulverizado, después de tostado ligeramente.

Entonces se añaden las alubias, que las tenemos previamente cocidas.

Se da un hervor de 8 minutos y el plato está hecho.

# Pato a la Gallega

## 20 minutos

**1 kg. de pato, troceado. 100 gr. de cebollas de la reina. 100 gr. de nabitos de virtudes. 100 gr. de zanahorias. 150 gr. de castañas peladas. 50 gr. de manteca de cerdo. 50 gr. de tocino. 1 vasito de vino blanco seco y aromático. 1 copita de anís. Hierbas aromáticas a discreción. 1 vaso de agua.**

Se dora el pato completamente en la olla MAGEFESA o en una sartén para mayor facilidad si el pato es grande.

Si se hace en la sartén, se pasa grasa y pato a la MAGEFESA.

Allí, y otra vez al fuego, se añaden los nabos, zanahorias, cebollas, hierbas aromáticas castañas. Se añade el vino, el anís y un vasito de agua y se cierra la olla.

Se espera a que salga el vapor en forma seguida y se pone la válvula entonces.

Cuando silba se le da una cocción de 20 minutos.

Se sacan con cuidado castañas y nabos y lo que nos queda se pasa por el pasapuré

Los nabos y castañas deben rodear al pato y todo deberá estar cubierto con la salsa obtenida.

# CAZA

Las carnes de caza constituyen quizá la parte más sabrosa de todo el repertorio de carnes que tenemos a nuestro alcance.

La caza, generalmente, la comemos sólo en salsa, puesto que los animales de caza son muy magros por lo general, salvo algunas excepciones, como pueden ser las codornices de setiembre, y no se prestan a ser asadas.

La caza se deja cocinar fácilmente por la MAGEFESA y los aromas (la salvajina) que tienen estas carnes y los que nosotros podamos añadir se conservan en toda su integridad en la MAGEFESA, puesto que la cocción se hace en ambiente herméticamente cerrado.

# Codornices Borrachas

## 7 minutos

**8 codornices. 1 vasito de vino blanco. 2 copitas de coñac o brandy. 100 gramos de tocino. 1 vasito de leche. 1 huevo batido. 100 gr. de manteca de cerdo. 1 vaso de agua.**

Se comienza dorando bien las codornices en la MAGEFESA con el tocino y la manteca.

Cuando están bien doradas se añade el vino, coñac o brandy, y se le da fuego.

Cuando se apaga el fuego se pone un vaso de agua.

Se cierra la olla y cuando el vapor sale seguidamente se pone la válvula y cuando comienza a silbar se cuentan 7 minutos. Se sacan las codornices y a la salsa que nos quede se le añade un vasito de leche y se mezcla. Se saca de la Olla y se le mezcla el huevo batido cuando se ha enfriado un poco.

Mejor es poner sólo la yema.

No mezclar el huevo batido en la salsa muy caliente pues se nos cortará.

# Perdiz con Chocolate

## 30 minutos

**2 perdices. 12 cebollas de la reina. 1 onza de chocolate. 100 gr. de manteca de cerdo. 50 c. c. de aceite. 2 dientes de ajo. Laurel a discreción. Tomillo a discreción. Clavillo. 1 vasito de vino tinto seco. Vinagre a discreción.**

Las perdices, bien limpias y atadas, se doran en el aceite en la misma olla. Una vez doradas se ponen en la Olla los aromas y el vino. Se cierra la olla y se les da una cocción de IO minutos.

Pasado este tiempo se sacan las perdices y en la salsilla que nos ha quedado se deslíe el chocolate.

Las cebollas se han debido cocer aparte, mientras se están haciendo las perdices.

Al final se reúne todo, se da un hervor y se rectifica en sal y en especias.

# Perdices Estofadas

## 12 minutos

**2 perdices. 2 dientes de ajo. 100 gr. de cebolla. Pimienta a discreción. Laurel a discreción. Vinagre a discreción. 100 gr. de tocino. 1 vaso de agua.**

Se doran en la grasa las cebollas, ajos y las perdices. Cuando están ya doradas se añade un poco de vinagre, un vaso de agua, la pimienta y el laurel.

Se tapa la MAGEFESA y se espera a que salga el vapor. Se pone la válvula y se espera a que silbe. Se cuentan:

10 minutos si las perdices son jóvenes, tiernas y están bien asentadas.

15 minutos si son machos viejos.

Pasado el tiempo se sacan las perdices de la olla y se pasa el líquido y sólidos que nos queden por un pasapuré, que nos dará la salsa para acompañar a las perdices.

# Perdices a lo Torero

## 15 minutos

**2 perdices. 6 anchoas de salazón. 100 gr. de tocino. 100 gr. de puré de tomate espeso. 2 pimientos. 100 gr. de jamón serrano en lonchas. 1 vasito de vino blanco. Perejil y pimienta a discreción. Sal. Miga de pan remojado. 1 vaso de agua. 50 c. c. de aceite.**

Se comienza preparando el relleno corriente para las perdices. Se hace de esta manera:

Se pica bien el tocino, las anchoas, los higadillos de las perdices. Se sazona con pimienta y sal. Se aumenta la cantidad con miga de pan remojada en leche y el vino blanco.

Se mete esta farsa en el vientre vacío de las perdices.

Estas se atan bien y se doran en aceite.

Se ponen en la olla y se les añade el tomate pelado y sin pepitas, con pimientos picados y perejil.

Se pone un vaso de agua, se cierra la olla y se les da una cocción, a válvula silbante, de 15 minutos. El plato se presenta con las perdices cubiertas con su salsilla y las lonchas de jamón serrano, fritas.

# Perdiz con Coles

## 27 minutos

**2 perdices. 100 gr. de puré de tomate espeso. 100 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. 1 vasito de vino tinto. IO c. c. de aceite. Harina, una cucharada so• pera rasa. Sal a discreción. Canela a discreción. Pimentón a discreción. 1 vaso de agua. 400 gr. de hoja de berza muy limpia.**

Se rehoga muy bien en la MAGEFESA la perdiz o perdices.

En la grasa que nos quede se hace un sofrito de cebolla, ajo, tomate, pimentón y canela. Se ponen en este sofrito las perdices rehogadas y se añade el vino y un vaso de agua. Se le da un cocimiento normal de 15 minutos. Pasados éstos se puede decir que las perdices ya están hechas.

Las hojas de berza pueden estar de antemano cocidas en la MAGEFESA, durante 7 minutos de presión, enfriando la olla en agua.

Cuando están cocidas se cortan en buenos trozos. Se pasan por harina y fríen y se van colocando en la olla de las perdices. Se les da un hervor suave (5 minutos).

# Tordos a la Catalana

## 7 minutos

**8 avecillas. 100 gr. de cebolla. 100 gr. de zanahoria. 2 dientes de ajo. 1 tomate. 100 c. c. de grasa. 1/2 vasito de vino blanco. Perejil a discreción. Pimienta a discreción. 1 vasito de agua. También puede prepararse con malvises, zorzales, etc.**

Se pelan y limpian muy bien las avecillas.

En la olla se pone la grasa que creamos indicada y la cebolla y ajos finamente picados, así como la zanahoria. Se ponen también las aves y se va calentando hasta que se va dorando todo, con la MAGEFESA abierta aún. Se añade entonces el tomate, el vino y el perejil muy picado.

Se pone un vasito de agua.

Se cierra la olla y se espera a la salida seguida del vapor. Se cierra y se espera a que comience el silbido de la válvula para contar 7 minutos.
Pasados éstos se deja que se enfríe la Olla.

Se sacan las aves y con lo que nos hayamos quedado se pasa por el pasapuré y haremos una exquisita salsa.

Se sazona y se le añade la pimienta en la cantidad que nos guste.

# Tordos con Leche

## 22 minutos

**8 tordos. 1 vasito de vino rancio seco. 1/4 litro de leche. 12 coles de Bruselas. 100 gr. de manteca de cerdo. 2 dientes de ajo. 200 gr. de cebolla.**

Los tordos se doran con la manteca dentro de la olla MAGEFESA. Cuando están a punto de quedar dorados se les añade la cebolla y el ajo picados.

Cuando se van dorando, sin quemarse, se les añade el vino y se deja que se reduzca un poco el líquido.

Se añade entonces la leche y se tapa la olla y se espera a que el vapor salga seguidamente.

Se pone la válvula y a partir de que ésta comienza a silbar se cuentan 7 minutos.

Se les añaden las coles de Bruselas, que las habremos cocido anteriormente en la olla, siguiendo las instrucciones que hemos dado en el capítulo de las verduras

# Andrajos de la Puebla Don Fadrique

### 10 minutos

> **800 gr. de liebre. 2 dientes de ajo. 100 gr. de cebolla. Harina. Una cucharada sopera colmada. Pimienta a discreción. Clavo a discreción. Azafrán a discreción. 100 c. c. de aceite. 100 gr. de puré de tomate espeso. Pimentón, una cucharada sopera rasa. Hierbabuena a discreción.**

Es plato que se hace en dos tiempos.

Primeramente se cuece en la MAGEFESA la liebre cubierta de agua salada durante IO minutos.

Una vez cocida se separan las carnes y se reservan.

En una sartén se hace una fritada con aceite, cebolla, ajo, tomates y pimentón.

Con esta fritada se mezcla el agua de cocción que habremos reservado. Se sazona y se pone al fuego este caldillo. Cuando está hirviendo se hace llover sobre él harina finamente y sin dejar de revolver.

# Liebre con Judías

### 50 minutos

> **750 gr. de liebre. 200 gr. de judías blancas. 100 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. Hierbas aromáticas a discreción. 1 vasito de vino blanco. Vinagre a discreción. Guindilla a discreción. Aceite.**

Primeramente se deben cocer las judías siguiendo la fórmula general de su cocimiento.

En la MAGEFESA se pone aceite y se quema en él un ajo y las hierbas.

Después se doran en él los trozos enharinados de la liebre, que habrá estado en adobo un par de días o tres, en lugar fresco.

Cuando están dorándose se añaden las cebollas del adobo, el vino blanco y vinagre.

Cuando se están dorando se añade el líquido del adobo. Se cubre la olla y se le da un hervor de unos 20 minutos. Algo más si es una liebre vieja. Algo menos si es un lebrato. Cuando pasa el tiempo se ponen los trozos de la liebre en una cazuela y la salsa, una vez pasada por el pasapuré. Se añade a las judías y se da un hervor a estas alubias.

Si gusta la guindilla se la pone en la olla con la liebre.

Cuando ya tenemos un puré fino, se añaden las carnes de la liebre. Al final se pone la hierbabuena y el resto de las especias

# Morteruelo de Cuenca

## 30 minutos

**750 gr. de liebre. 200 gr. de codillo de cerdo. Pan rallado, una cucharada sopera colmada. 100 gr. de manteca de cerdo. 200 gr. de gallina. 100 gramos de hígado de cerdo. Pimienta a discreción. Clavo a discreción. Canela a discreción. Alcaravea a discreción. Sal a discreción. 6 nueces limpias y picadas.**

En la MAGEFESA se cuecen durante 30 minutos y en cocción normal, toda la carne que se cita al margen. Una vez cocida y fría la carne se deshuesa, separando muy bien los huesos.

Se pica la carne (como para hacer chorizo), se mezcla con pan rallado que haya sido ligeramente tostado y se añade un poco de caldo de cocción, las alcaraveas, manteca, pimentón, canela, clavo y al final se añaden nueces finamente picadas.

Se ponen en olla de barro y se cubren con manteca de cerdo.

# Conejo con Caracoles

## 30 minutos

**750 gr. de conejo. 2 docenas de caracoles. 100 gr. de cebolla. 100 gr. de puré de tomate espeso. Hierbas aromáticas a discreción. 100 c. c. de aceite. 1 copita de vino rancio seco. 1 copita de anís seco. 2 dientes de ajo. 50 gramos de piñones. 12 almendras. 2 galletas María. Perejil a discreción. Especias a discreción. 1 vaso de agua. Azafrán.**

Una vez muy limpios y purgados en agua fría hasta que asoman la cabeza, se cuecen los caracoles poniéndolos en la MAGEFESA.

Entonces se pone la olla al fuego, se cierra y se les da una cocción, a válvula silbante, de 10 minutos. Se reservan. Se trocea el conejo, se enharinan los trozos y se dora en la olla MAGEFESA. Se reserva el hígado.

Cuando vemos que está a punto de terminar el dorado, se añade la cebolla muy picada y las hierbas aromáticas.

Se incorpora el tomate.

Se pone el vino, un vaso de agua y el anís.

Se da una cocción normal, a válvula que silba, de 15 minutos. En un almirez se hace un majado de azafrán, la galleta, ajo, piñones, almendras y perejil.

Se fríe el hígado del conejo y se machaca conjuntamente con lo que antecede.

Se deslíe con un poco de la salsa del conejo y se pone sobre los caracoles.

Se unen conejo y caracoles, se vuelve a poner en la MAGEFESA y se le da una cocción de 5 minutos.

# Ajo Patatas con Conejo

## 15 minutos

**750 gr. de conejo. 100 c. c. de aceite. 250 gr. de patatas peladas. 100 gramos de cebolla. 2 pimientos rojos. 100 gr. de puré de tomate espeso. Laurel a discreción. Azafrán a discreción. Cominos a discreción. 2 dientes de ajo. 1 vaso de agua.**

Se rehoga muy bien en la MAGEFESA el conejo troceado en el aceite con los ajos.

Cuando lo consideremos a punto, se le añaden las patatas mondas, limpias y troceadas y el pimiento igualmente troceado.

Se sofríe un poco y se añade el tomate y las especias.

Se pone un vaso de agua en la olla, se cierra ésta y se espera a que el vapor salga en forma continua.

Se pone la válvula y a partir de que ésta silbe se cuentan 15 minutos.

# Caldillo de Conejo

## IO minutos

**1 conejo. 2 dientes de ajo. Pimienta a discreción. 100 c. c. de aceite. Vinagre a discreción. Azafrán a discreción. 100 gr. de manteca. 1 huevo cocido. 1 vaso de agua.**

Se rehogan en la manteca los trozos de conejo en la MAGEFESA.

Un vaso de agua en la Olla y un cocimiento normal de 10 minutos.

El hígado del conejo, sin hiel, se maja en el mortero, con la yema del huevo cocido, azafrán y ajo. Cuando se ha hecho una pasta suave, se va añadiendo aceite poco a poco y se va removiendo como si se estuviese haciendo una mahonesa. Se pone la pimienta.

Esta salsa se pone sobre los trozos asados de conejo.

Se adorna poniendo sobre ella la clara del huevo cocido muy finamente picada.

# Conejo de Pobres

## IO minutos

**800 gr. de conejo. 2 dientes de ajo. Zumo de limón. 100 c. c. de aceite. Pimienta a discreción. Perejil a discreción. Canela a discreción. 1 vaso de agua.**

Se asa el conejo como hemos indicado en las fórmulas generales. Se trocea y se pone en la MAGEFESA.
Se rocían con aceite se les pone una ramita de perejil, ajos picados y la pimienta, un poco de canela, un poco de limón y un vaso de agua.

Se le da una cocción normal de 10 minutos.

# Caracoles a la Vizcaína

## 10 minutos

**3 docenas de caracoles. 100 gr. de jamón picado. 100 gr. de puré de tomate espeso. 2 dientes de ajo. 2 pimientos choriceros. Pimienta a discreción. Guindilla a discreción. 150 gr. de cebolla. 100 c. c. de aceite.**

Los caracoles no deben ser puestos recién cogidos.

Hay que darles una temporada de ayuno a fin de que se vacíen.

Se lavan cuidadosamente en agua fresca. Se ponen en la MAGEFESA con agua fría y comenzarán a salir.

Cuando ya están fuera se acerca la MAGEFESA al fuego y se tapa. Se espera que salga el vapor seguidamente y entonces se cierra con la válvula y se espera a que ésta silbe. Se les da una cocción de IO minutos.

En una sartén con aceite se ponen muy picados la cebolla y ajos. Se hace que se doren un poco y se añade después el jamón en trozos pequeños y el pimiento cortado en tiras.

Al rato se añade tomate pelado y sin pepitas, o puré de tomate que es casi lo mismo.

Se añade la pimienta y guindilla y a esta salsa que estamos obteniendo le daremos el espesor que nos guste.

Si está espesa le añadimos un poco de agua o caldo y si está ligera le ponemos un poco de pan rallado.

Se termina poniendo en la salsa los caracoles que se cocieron en la MAGEFESA.

# Guisado de Caracoles estilo Granada

## 25 minutos

**36 caracoles. 100 gr. de jamón picado. 2 pimientos rojos. 100 gr. de puré espeso de tomate. 100 gr. de cebolla. Pan frito. Tomillo a discreción. 12 almendras. 50 gr. de piñones. Nuez moscada a discreción. Hierbabuena a discreción. Pimienta a discreción. 2 dientes de ajo.**

Los caracoles se deben limpiar con el mismo aseo y esmero que se hace siempre para otras preparaciones normales.

Se ponen los caracoles en la MAGEFESA en agua fría a fin de que salgan de sus cáscaras.

Se ponen al fuego. Se cierra la olla. Se pone la válvula y se les da una cocción dé 10 minutos.

En una sartén pondremos la cebolla picada, el jamón cortado en dados y los tomates pelados y sin pepitas. Se ponen también los pimientos y todas las especias, almendras y piñones.

Se ponen los caracoles y esta fritada en la olla y se le da un cocimiento de 15 minutos.

# Zarzuela del Campo

## 30 minutos

**100 gr. de pasas de uva. 200 gr. de cebolla. 100 gr. de puré espeso de tomate 0 200 gr. de tomate fresco picado. 24 Caracoles. 100 gr. de tocino. Sal a discreción. 2 vasos de agua.**

Se pone en la MAGEFESA el tocino con un poco de aceite y se rehoga en esta grasa la cebolla y luego el tomate y las pasas.

Se rehoga todo muy bien y se añaden los caracoles limpios.

Se ponen dos vasos de agua. Se cierra la olla y se espera a que el vapor salga en forma continua.

Se pone la válvula entonces y se cuentan 30 minutos de silbido. Es un plato típico del campo de Lérida.

## Preparaciones con olla MAGEFESA de Callos, Lenguas, Patas de cerdo, Cabezas de cerdo y Ternera, etc.

Toda ama de casa sabe por dura experiencia las largas cocciones que estos productos exigen cuando son cocidos en olla normal.

Cociéndolos en la olla MAGEFESA se reducen los tiempos de cocción en forma increíble. Además, las cocciones con la olla MAGEFESA no exigen para el cocimiento de tanto líquido como exigen las cocciones al viejo estilo, quedando concentrados todos los sabores y aromas que producen durante su cocción los productos animales y vegetales puestos a cocer conjuntamente.
El caldo que se suele obtener cociendo en la olla estos productos suele ser gelatinoso, exquisito y puede entrar a formar parte de las salsas que van a acompañar a los productos y también en cualquier otro tipo de salsas, sopas o purés.

# MANOS Y PATAS

Se compran, por lo general, completamente limpias.

De cualquier forma en que las hayamos adquirido, en nuestra cocina las debemos escaldar por cinco minutos en agua hirviente y una vez pasado este tiempo se ponen las patas en agua fría.

Nos deben quedar blanquísimas.

Se debe seguir muy bien cuanto decimos y los tiempos de cocción que debemos dar a las patas y manos de las diferentes especies a partir de que la válvula comienza a silbar son éstos:

| | |
|---|---|
| Patas de buey y vaca | 50 minutos |
| Patas de ternera | 45 |
| Patas de cerdo | 45 |
| Patas de cordero | 35 |

NOTA: Las patas de cerdo conviene ponerlas a cocer fuertemente atadas con vendas para evitar que se deshagan por la cocción.

# Grachonera Mallorquina

## 75 minutos

**4 patas de cerdo. 1 oreja (estos productos normalmente se compran salados). 3 huevos. 100 gr. de zanahoria. 1 vaso de leche. 100 gr. de cebolla picada. Perejil a discreción. Pimienta a discreción. Canela a discreción. Nuez moscada a discreción. 1/4 litro de agua.**

Se ponen las patas y oreja, si las hemos comprado saladas, por veinticuatro horas en agua fría.

Si las hemos comprado frescas, simplemente se limpian y a partir de aquí la marcha es igual para ambos casos.

Se pone en la MAGEFESA el agua con las cebollas, zanahorias, perejil y especias.

Se pone al fuego.

Se cierra y cuando sale el vapor en forma seguida se pone la válvula.

Se espera a que comience a silbar y se cuentan a partir de este momento 45 minutos.

Pasado este tiempo estará cocido lo que hemos puesto.

Se deja que pierda presión naturalmente.

Se abre la Olla y se espera a que se enfríe. Una vez frías se deshuesan y se pican finamente, amasándolas con los huevos batidos.

Se ponen en un molde y se cuajan según la fórmula de cuajar budines en la MAGEFESA.

# "Menuo" Gitano

## 30 minutos

**750 gr. de despojos o menudos de cualquier animal. 200 gr. de garbanzos. 100 gr. de puré de tomate 0 200 gr. de tomate picado fresco. Pimentón a discreción. Hierbabuena a discreción. 100 gr. de chorizo. 1 mano de ternera. 200 gr. de cebolla. 1 trozo de hueso de jamón. 1 morcilla de unos 200 gr. Una pizca de laurel. 100 gr. de tocino. 2 dientes de ajo.**

Valiéndonos de agua mezclada con un poco de vinagre se limpian bien los despojos.

Se ponen en la MAGEFESA los garbanzos (remojados durante 12 horas), los •menuos», las manos de ternera, el chorizo, hueso de jamón, las especias y sal.

Todo cubierto de agua fría, se cierra la olla y se hace hervir durante 30 minutos. Pasado este tiempo se deja enfriar.

En una sartén se hace un sofrito con el tocino cortadito. Cuando está fundido se añade el tomate picadito, la cebolla y el ajo.

En una cazuela de barro se vuelca lo que contiene la olla, y sobre ella el sofrito al momento de servir, y la morcilla caliente cortada en rodajas.

# Patas de Cerdo a la Asturiana

### 55 minutos

**4 patas de cerdo. 100 c. c. de aceite. 100 gr. de cebolla picada. Pimienta a discreción. Laurel a discreción. Perejil a discreción. Pimentón dulce o picante a discreción. Guindilla a discreción. Harina, una Cucharada sopera rasa, vasito de vino blanco seco.**

Debemos tener ya las patas cocidas como se ha indicado y cortadas longitudinalmente en dos mitades iguales.

En la MAGEFESA se pone el aceite y la cebolla.

Se pone al fuego y se espera a que la cebolla comience a tomar color.

Se añade entonces la harina y se revuelve bien.

Se añade el vino blanco y mientras hierve se añaden los aromas y especias. Se añade un vasito de agua. Se cierra la olla. Se espera a que salga el vapor de forma continua y se da un tiempo de 45 minutos desde que silba la válvula. Se abre y se pasa el contenido de la olla por un pasapuré.

Se vierte el puré obtenido sobre las patas y al conjunto se le da un suave hervor de unos 5 minutos.

La salsa debe quedar espesita.

Si nos ha salido muy espesa se aligera con agua hirviente.

Si muy ligera, se espesa con harina. Plato que gana si se recalienta.

# Patas de Cerdo a la Catalana

### 45 minutos

**4 patas de cerdo ya cocidas. 100 gr. de manteca de cerdo. 100 gr. de cebolla picada. 100 gr. de zanahoria picada. 2 dientes de ajo. Perejil a discreción. Orégano a discreción. Tomillo a discreción. Pimienta a discreción. 1 cazo sopero del caldo donde se cocieron las patas. Nuez moscada a discreción. 15 gr. de chocolate. 12 avellanas.**

En una cazuela se pone la manteca, la cebolla y la zanahoria en trocitos y el ajo finamente picado.

Se rehoga todo hasta que la cebolla toma color dorado claro.

Se ponen en esta cazuela las patas, los aromas, el chocolate y el cazo de caldo.

Se añade el chocolate pulverizado y las avellanas molidas o al menos trituradas.

Debe quedarnos una salsa espesita.

Este plato se sirve muy caliente.

# Patas de Cerdo Asadas

Se cuecen las patas de cerdo como hemos indicado en el capítulo correspondiente.

Una vez cocidas y frías se las corta longitudinalmente una operación muy sencilla de hacer. Se las reboza en un poco de aceite o manteca de cerdo fundida y se las revuelve con pan rallado.

De esta guisa se ponen a un horno fuerte y se las tiene en él hasta que se doren.

Un excelente plato para ser acompañado por puré de patatas o bien por patatas fritas.

# CALLOS Cocimento normal

Excelente producto, tanto desde el punto de vista nutritivo como gustativo y digestivo. Quizá sus mayores inconvenientes sean la extremada limpieza que exigen y sus largos cocimientos.

Hoy se han paliado en gran parte estos obstáculos de su preparación.

Por una parte, las carnicerías los venden mucho más limpios que en otras épocas y el refinamiento de la limpieza en casa es más sencillo.

El cocimiento, que exigía largas horas en ollas normales, se ha reducido a pocos minutos en la MAGEFESA y sin pérdida de nutrientes ni aromas.

Aunque se compren limpios se deben tener por una noche en agua fría. Se sacan de esta agua y se los pone en agua con vinagre por una hora. Pasada ésta se raspan hasta quitar todo asomo de suciedad.

Se debe utilizar, para rematar la operación, un cepillo de duras cerdas y frotar sin piedad sobre las partes correspondientes a la panza.

# Callos

## 60 minutos

> **800 gr. de callos 1 litro de agua. 30 gr. de sal. Pimienta a discreción. Laurel a discreción. Clavillo a discreción. 1 cebolla regular de unos 150 gramos. 2 dientes de ajo. 1 vasito de vino blanco seco. 1 gr. de glutamato. 1 ramito de perejil. 1 zanahoria regular. Unas pocas hojas verdes de puerro.**

En la MAGEFESA se pone agua en cantidad suficiente calculada para cubrir ligeramente los callos que hemos limpiado.

En esta agua se ponen zanahorias, puerros (la parte verde), cebolla, ajo, perejil, pimienta, clavillo, laurel (estos aromas a discreción) y sal, a razón de 30 gramos por litro. Se puede poner una pata de ternera.

Se pone al fuego y cuando hierve se ponen los callos y el vaso de vino.

Se cierra y cuando sale el vapor seguido se pone la válvula. Se espera a que comience a silbar. Entonces se comienza a contar los tiempos. Se cuentan 60 minutos de silbido, pasados los cuales se retira la olla del fuego y se deja que pierda presión en forma natural. Una vez que se puede abrir, se sacan los callos, que se trocean al tamaño que nos guste.

Ya están listos para darles la preparación que nos agrade.

Los callos de ganado mayor son más sabrosos que los de animales jóvenes.

# Callos a la Andaluza

## 90 minutos

**600 gr. de callos. 200 gr. de garbanzos. 200 gr. de cebolla. 100 gr. de puré de tomate espeso. Pimientos ñora. 100 gr. de chorizo. 1 vasito de vino blanco seco. Corteza de pan. 50 gr. de manteca. 100 c. c. de aceite. Nuez moscada a discreción. Cominos a discreción. Perejil a discreción. Clavillo a discreción. Pimienta a discreción. Sal a discreción. 1 diente de ajo.**

Cuézanse los callos según se ha dicho.

Cuézanse los garbanzos.

Los pimientos ñora deben estar en agua caliente por unos 15 minutos.

Los cominos, en cantidad discrecional, deben sufrir un corto hervor.

En una sartén se pone la manteca y el aceite.

Se fríe la corteza de pan y se saca cuando está dorada.

Se doran suavemente las cebollas, el ajo y el perejil.

Se añade tomate pelado y sin pepitas.

Se maja en un morteruelo la corteza de pan, la nuez, un clavillo y la pimienta.

Hecha una pasta, se le agrega la carne de los pimientos ñora. Se deslíe todo con un poco del caldo de los callos y se pone todo en una sartén con el vino blanco, dejándoles hervir suavemente.

Troceados los callos, se ponen en una cazuela, sobre ellos se pone la salsa y se agrega el agua donde se cocieron los cominos. Se añaden al final los garbanzos y el chorizo que se coció en ellos, cortado en rajas. Se prueba la sal y se saca muy caliente.

# Callos a la Baserritarra

## 60 minutos

**600 gr. de callos cocidos. 100 gr. de manteca de cerdo. 200 gr. de cebollas. 2 pimientos verdes 0 encarnados. 200 gr. de tomate limpio y picado o 100 gr. de puré de tomate espeso.**

Los callos, cocidos y recortados, se ponen en una cazuela de barro en espera que se les añada esta salsa que se ha hecho aparte.

Se sofríe en manteca de cerdo cebolla muy picada. Cuando está a medio freír se le añade el pimiento. Si es de bote no hay problema; si son frescos deben estar pelados y despepitados.

Para pelarlos se asan o se fríen.

Cuando vemos que están medio hechos se añade el tomate picado. Se deja cocer suavemente hasta que toma aspecto de fritanga en acertada frase de Teodoro Bardají. Se mezclan los callos con esta salsa.

# Callos a la Catalana

## 60 minutos

**600 gr. de callos cocidos. 200 gr. de patatas peladas. 200 gr. de cebolla. 100 gr. de puré de tomate espeso. 75 gr. de piñones. Almendras tostadas. 1 vaso de vino rancio. 2 dientes de ajo. Perejil a discreción. Tomillo a discreción. Azafrán a discreción. Laurel. Sal. Pimienta. Nuez moscada. 100 gramos de manteca de cerdo.**

Una vez cocidos los callos según la forma explicada en las primeras páginas del capítulo, se cortan en cuadrados.

Se pone en una cazuela la manteca y se dora suavemente en ella el ajo picado y la cebolla trinchada que gustemos. Se añade la sal, la pimienta, el tomate pelado y sin pepitas, el Vino rancio y los demás aromas. Se mezcla todo muy bien con los callos que vayamos a servir.

En un mortero se majan bien los piñones, almendra, azafrán, hasta hacer una pasta que se deslíe con un poco del caldo que hicieron al cocerse.

Una vez hecha una pasta desleída, se le añade el perejil, laurel y tomillo.

Se añade todo juntamente con las patatas, que tendremos ya cocidas y cortadas en rodajas.

Este plato, como todos los de callos se debe servir muy caliente.

Este plato, salvo la limpieza costosa que exigen los callos, gracias a la olla MAGEFESA, es de preparación relativamente sencilla.

# Callos a la Guipuzcoana

## 60 minutos

**800 gr. de callos. 2 pimientos choriceros. 100 gr. de jamón picado. 4 puerros (lo blanco sólo). 100 gr. de manteca de cerdo. 100 gr. de chorizo. 1 guindilla. Harina, una cucharada sopera rasa. Sal a discreción.**

Se ponen a remojar por una noche los pimientos choriceros y la guindilla. También se pueden poner en un cacillo y darles un hervor suave, dejando que se enfríen.

Con un pasapuré se extrae su carne y obtendremos un rico puré de choricero picante o no, según la naturaleza de la guindilla que hayamos puesto.

En la manteca se sofríe el jamón y los puerros bien picados, como el jamón.

Cuando los puerros empiezan a tomar color barquillo, se añade el puré de pimientos que hemos obtenido.

En una cazuela de barro tendremos los callos cortados en cuadritos y ya previamente cocidos, como se dijo al principio del capítulo.

Se añade un poco de manteca y se les da un hervor suave.

Se ponen los chorizos cortados en rodajitas.

En una sartén y en manteca, se rehogan un poco de harina, a fin de espesar la salsa.

Esta última operación es discrecional.

# Callos a la Madrileña

## 60 minutos

**600 gr. de callos. 1 pata de ternera. 100 gr. de chorizo o longaniza. 50 gramos de jamón picado. 1 morcilla (de unos 200 gr.). Laurel a discreción. 1 vasito de vino blanco seco. 200 gr. de cebollas. 4 puerros (sólo lo blanco). 200 gr. de zanahorias. 2 dientes de ajo. 100 gr. de puré de tomate. Pimienta a discreción. Clavo a discreción. Pimentón a discreción. Harina, una cucharada sopera colmada. 100 c. c. de aceite. 100 gr. de manteca. Sal.**

Los callos, escaldados y limpios, y la pata de ternera se ponen en una MAGEFESA con agua fría a la que se ha añadido una cantidad discrecional de vino blanco.

Se añade la sal, laurel, clavo y pimienta.

Desde que empieza a silbar se cuecen por una hora.

En una sartén se calienta el aceite y la manteca y se pone el jamón en trocitos; cuando están dorados se pone la cebolla picada, los ajos, puerros y zanahoria igualmente picados.

Se añade después el pimentón y la harina.

Se mezcla bien y se añade a los callos.

Después se pone el puré de tomate. A continuación el chorizo y la morcilla y Se deja hervir por una hora.

Una vez preparados hay que servirlos muy calientes.

# Callos a la Vizcaína

## 60 minutos

**700 gr. de callos cocidos. 1/2 litro de salsa a la vizcaína.**

Se cuecen los callos en la olla MAGEFESA.

También en la MAGEFESA se prepara una salsa a la vizcaína.

Se ponen, en la proporción que se indica al margen, en una cazuela de barro, donde se les da un hervor suave.

Hay que cuidar que no se quemen. Este plato gana recalentado.

# MORROS

Los morros que se venden en las carnicerías son unas netas piezas anatómicamente constituidas por los labios o belfos de las reses vacunas.

Son piezas siempre tiernas que no necesitan de manido o asentamiento como otras partes de las reses.

Cuando llegan a la carnicería, al día siguiente del sacrificio de la res, están listas para poder cocinarse.

Además, al pedir estas piezas no nos pueden dar otras por ellas; lo que sí nos pueden dar es mal recortadas, pero esto poca importancia suele tener por lo general.

# Cocimento de los Morros

Antes de darles una preparación singular los morros precisan de ser cocidos y hay una fórmula general que antecede a toda fórmula y que vamos a reseñar.

Se ponen en una MAGEFESA o puchero normal los morros cubiertos de agua hirviente. Se espera a que llegue el hervor y se les da una ebullición de unos 3 minutos. Pasado este tiempo se sacan y refrescan con agua fría.

En la MAGEFESA se pone agua a hervir y se deslíe la harina en este agua. Revolver para que no se formen grumos. Se pone también el zumo de limón y la manteca, un poco de vinagre, perejil, laurel, pimienta en grano y tomillo. Cuando está hirviendo se ponen los morros cortados en trozos y tratados con zumo de limón.

Se cubre el puchero y se espera a que salga el vapor continuo. Llegado este punto se pone la válvula y cuando empieza a silbar se cuentan 40 minutos. Se separa del fuego y se espera a que se enfríe para poderlos sacar y preparar.

# Morros Ana Mari

## 40 minutos

**600 gr. de morros cocidos. 1 cucharón del caldo de la Cocción de tos morros. 2 pimientos Choriceros. 1 cucharadita de las de café de azúcar rasa. 100 gr. de manteca. Pimienta blanca a discreción. Sal a discreción. 200 gr. de cebolla. 1 cucharada de harina.**

Los morros se cuecen como se ha dicho. En una cazuela se dora la cebolla, se añade un poco de caldo de la cocción de los morros y se da un hervor. Se pasa todo por el pasapuré.

Se añaden las ñoras remojadas, un poco de azúcar y la pimienta blanca, cebollas, harina, caldo de cocción, choriceros, azúcar, pimienta blanca y manteca. Con todo ello se le da un hervor a los morros.

# Morros de Ternera a la Asturiana

## 50 minutos

**600 gr. de morros de ternera. 1 pata de ternera. 1 pata de cerdo. 100 gr. de picadillo de jamón. 1 vaso de vino blanco. 1 rodaja de pan frito. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. 1 cucharada rasa de pimentón (dulce o picante). 4 nueces. Laurel a discreción. Guindilla a discreción. 150 c. c. de aceite. Perejil.**

Se cuecen manos y patas en la MAGEFESA en la forma en que se ha indicado. Se cortan morros y patas en los trozos más pequeños que podamos, sin deformarlos, y se ponen en una cazuela con el agua de cocción. En una cacerola se pone el aceite y se añade la cebolla y ajos muy picados.

Cuando empiezan a tomar color se les añade el picadillo de jamón (esto se suele comprar a mucho menos precio que el jamón en lonchas en las charcuterías).

Se añade la guindilla, laurel, pimentón y el vino blanco. Se machaca en el mortero dos dientes de ajo, perejil, la tajada frita de pan y las nueces y se añade al frito. Se da un hervor.

Se vierte todo sobre los trozos de morros que previamente hemos cocido.

Se sazonan y se les da un hervor de 10 minutos en la MAGEFESA, añadiendo como una m a de agua y siguiendo instrucciones generales sobre preparaciones de salsas.

# Morros de Ternera al Baracaldés

### 40 minutos

En realidad es un fiambre que puede estar listo para ser servido en cualquier momento, Si lo sabemos tener en el frigorífico.

Se ponen los morros entre sal, como se pone la lengua para la escarlata. Se les tiene cubiertos de sal y Con peso encima por unos 5 días en ambiente fresco. Pasados estos días se ponen en agua fría por unas 12 horas. Se colocan en la MAGEFESA a hervir con agua fría aromatizada con vino blanco, pimienta, perejil, zanahoria, un poco de laurel, cebolla y ajo. Se les da un hervor de 40 minutos y se sacan. Calientes aún, se ponen en una cazuela con una tabla por encima y sobre ésta un peso.

Cuando se enfríe, desmoldémosla poniendo la cazuela por un poco tiempo en agua caliente para que se funda la gelatina exterior. Procediendo de esta forma saldrá el fiambre fácilmente.

ES plato que se deja acompañar muy bien de la mostaza y de la salsa vinagreta.

# Preparaciones de las lenguas

### Normas generales sobre las preparaciones de las lenguas de diversos ganados

Probablemente será en las preparaciones de las diversas lenguas de ganado donde más brilla la acción de la MAGEFESA.

Los cocimientos de lengua siempre son largos, aun los de las pertenecientes a reses pequeñas como corderos.

Estos tiempos se reducen notoriamente en la olla. Y no sólo es la reducción de tiempo lo que cuenta. Es que cociendo en la olla podemos desentendernos de la cocción hasta cierto punto, puesto que podemos tener la total seguridad que no se nos quedará la cocción corta por evaporación de agua, tal y como sucede en las largas cocciones de las ollas abiertas.

# Lengua al Natural

### 30 0 50 minutos

> **1 lengua de ganado vacuno o varias de ganado porcino o lanar. 1 litro de agua. 30 gr. de sal. 200 gr. de cebolla. 2 dientes de ajo. Un poco de laurel. Un vaso de vino blanco, seco y ácido. Unos granos de pimienta. 1 zanahoria. 1 puerro. 1 ramo de perejil.**

Se pone en la olla MAGEFESA todos o las lenguas.

Se pone al fuego y cuando comienza a hervir se pone de golpe la lengua o lenguas.

Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor en forma seguida.

Entonces se pone la válvula y se espera a que silbe.

Se dan 60 minutos de cocción a una lengua de tamaño normal de ganado vacuno.

Si se trata de lenguas de cerdo se les da 50 minutos y si son de cordero 30 minutos.

Se deja que da Olla pierda presión en forma natural y tan sencilla y en tan poco tiempo, estará completamente cocida. Suele quedar un buen caldo que lo podemos hacer una sopa o hacerle intervenir en algún puré.

# Lengua de Cerdo estilo Baleares

### 40 minutos

**8 lenguas de cerdo. 2 granadas bien maduras. 100 gr. de cebolla. 1 vasito de vino rancio seco. 200 gr. de patatas peladas. 100 gr. de manteca de cerdo.**

Las lenguas se cuecen una vez muy limpias, según se ha dicho en el capítulo correspondiente.

Para hacer esta labor a la perfección se debe emplear la MAGEFESA. De no hacerlo, la operación de cocido es larguísima.

En una sartén se fríe cebolla hasta que se dore y cuando está dorada se le añaden los granos limpios de la granada y se dejan que éstos se frían suavemente. Se añade entonces el vino y un poco de caldo de la cocción de las lenguas.

En otra sartén freímos patatas al estilo normal.

La lengua se corta en tajadas más o menos finas y se las pone en la salsa una vez haya sido pasada por el pasapuré.

Las patatas fritas hacen de corona en la fuente.

# SALSAS

Aunque ellas por sí mismas no constituyen base de un plato, es el caso que muchos de éstos se denominan o conocen más por la salsa que tienen que por el alimento básico del plato.

Algunas salsas requieren mucho tiempo en su preparación, mientras que otras se hacen en pocos minutos.

Las primeras se pueden hacer en la MAGEFESA y hacemos descripción de ellas.

Hay salsas como la vizcaína y la española, que por el gran tiempo de preparación que requieren es raro poderlas probar en su genuinidad.

Las que recomendamos hacer en la MAGEFESA son tan buenas, por no decir mejores, que las que ordinariamente se sirven en establecimientos públicos y casas particulares.

# Salsa Blanca

Se trata simplemente de una salsa bechamel confeccionada con un caldo en lugar de con leche.

Es un ideal acompañamiento para los platos en los que la base de los mismos es el mismo producto de donde procede el caldo.

# Salsa Bordelesa

### 5 minutos

**250 c. c. de vino de Burdeos o Rioja. 100 gr. de mantequilla. 100 gr. de chalotas (ver vocabulario). 1 cucharada rasa de harina. Sal a discreción. Pimienta a discreción. Tomillo a discreción. Laurel a discreción. Perejil a discreción.**

Una muy buena salsa de la cocina internacional que se hace con vino de Burdeos, pero que hecha con buenos vinos de la Rioja es excelentísima.

En la MAGEFESA se ponen las grasas con las chalotas (si no tenemos chalotas se pueden sustituir por cebolla, ajo y puerro muy picados y mezclados). Se espera a que empiecen a dorarse y se añade entonces la harina.

Se añaden las especies que hayamos elegido en calidad y en cantidad discrecional.

Se añade el vino y como 50 c. c. de agua.

Se cierra la olla  se espera a que salga el vapor y se pone entonces la válvula.

Cuando ésta empieza a silbar se espera 5 minutos. Pasados éstos se enfría la olla bajo el grifo y el contenido se pasa por un pasapuré fino.

Si la salsa nos ha quedado ligera añadámosle un poco de harina ligeramente frita sin dorarse en mantequilla y Si ha salido muy espesa añadamos un poco del vino que empleamos antes.

# Salsa Cazadora

## 5 minutos

**200 gr. de setas silvestres o de champiñones. 1 vaso de vino blanco seco y ácido. 100 gr. de puré de tomate. Pimienta a discreción. Romero a discreción. Laurel a discreción. Tomillo a discreción. Jugo de carne 0 1 cubo de caldo concentrado. 1 cucharada sopera rasa de harina. 200 gr. de cebolla picada.**

En la MAGEFESA se pone la mantequilla con las setas bien picadas y la cebolla. Cuando la cebolla comienza a dorarse se añade la harina y se rehoga todo bien sin que tome color.

Después se vierte el vino y se sigue mezclando bien.

A continuación el puré de tomate y el caldo.

Se termina poniendo todas las especias. Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor.

Se pone la válvula y se le dan 5 minutos de silbido.

Se enfría bajo el grifo y se pasa el contenido por un pasapuré fino.

# Salsa Curry

Salsa obligada para muchos platos de la cocina india.

En una sartén o cazuela se pone mantequilla y cebolla muy finamente picada. Cuando empieza a querer tomar color se añade un poco de harina y poquísimo curry. El curry es una de las especias más fuertes.

Se mezcla bien y se añade después un poco de caldo de carne de cocido pero ahora que el cocido no es plato corriente se puede poner caldo de cubos.

Salar a nuestro gusto y dar una cocción de un cuarto de hora, pero muy suave. Se puede pasar por el pasapuré si gustamos de una salsa muy aterciopelada.

# Salsa Española

### 15 minutos

**50 gr. de aceite. 100 gr. de mantequilla. 200 gr. de zanahoria. 2 dientes de ajo. 1 cucharada colmada de harina. Pimienta a discreción-+-vasito de vino blanco. 200 gramos de cebolla. Perejil a discreción. 1 concentrado.**

Se ponen en la MAGEFESA todas las grasas y con ellas cebollas, ajos y zanahorias muy picadas. Se espera a que se doren y cuando la cebolla tiene un color avellana claro se añade la harina, y cuando se ha formado una masa espesa un poco apelotonada, se añade el perejil, ajo y pimienta. En realidad, si es preciso, hay que echar un poco más de vino blanco para que la salsilla nos quede ligera.

Se le añade un cubo de caldo concentrado. Se cierra la olla y se espera a que salga el vapor en forma seguida. Se pone la válvula, se espera a que comience a silbar y se cuentan 15 minutos. Se saca del fuego y se espera a que pierda presión en forma natural. Se abre la olla y su contenido se pasa por un pasapuré fino y tendremos una salsa más o menos espesa para nuestro gusto. Si la encontramos ligera la podemos espesar haciendo esto: En una sartén se pone un poco de mantequilla a fundir y cuan do está fundida se le añade una cantidad discrecional de harina.

Se tiene al fuego procurando que se mezcle bien y no se dore; entonces se le añade un poco de la salsa que hemos obtenido y tendremos una crema muy espesa que añadida al conjunto de la salsa la espesará. Si continúa espesa la aligeraremos con un poco de caldo.

# Salsa Griviche

Deshacer con el tenedor una yema de huevo cocido y mezclarla muy bien con una cucharada de mostaza. Añadir sal, pimienta y aceite virgen de oliva, gota a gota, hasta obtener una pasta fina. Se trabaja como si estuviese haciendo una mahonesa. Cuando la tenemos bien ligada (esta salsa no se corta) se añade un poco de vinagre, estragón muy picado, pepinillos y alcaparras.

Sobre la salsa se pone, muy finamente picada, la clara del huevo cocido de donde sacamos la yema.

El jerez se presta muy bien para la confección de una magnífica salsa.

Poner en una cazuela mantequilla con harina y calentarla hasta que empieza la harina a tomar color avellana. Añadir caldo de carne hasta obtener una salsa cremosa, espesa más bien. Sazonar y añadir las especias que nos gusten.

En el momento de servir se añade un vasito de un jerez muy aromático y seco. Se puede poner un jerez abocado cuando va a acompañar a una preparación en la que puede haber pasas y otras frutas.

# Salsa de Lión

Poner en una sartén mantequilla y cebolla picada al fuego, pero cuidando que no tome color. Cuando empieza a amarillear se le añade un poco de harina y se mezcla bien. Se añade un vasito de una mezcla a partes iguales de vino blanco seco y buen vinagre.

Se da un hervor corto y se añade la sal y la pimienta. Se pone a fuego suave para que se reduzca.

Se puede pasar por el pasapuré para obtener mayor finura.

# Salsa Mornay

Una salsa derivada de la bechamel y a la que haremos referencia repetidas veces en este libro.

Para prepararla se toma una medida determinada de salsa bechamel, un litro, por ejemplo y se le añade 50 gramos de queso rallado y se mezcla muy bien. Se pone también 250 gramos de nata de leche espesa. Se mezcla muy bien y se pone a fuego suave.

Se revuelve suavemente hasta que se reduzca un poco. Se le añade unos 100 gramos de mantequilla.

Normalmente se llaman platos a la Mornay a platos con salsa bechamel a la que se le ha añadido queso rallado solamente.

# Salsa de Mostaza

Cocer suavemente (Sin que se dore) cebolla finamente picada con mantequilla. Cuando se ablanda la cebolla añadir un poco de harina.

Mezclar bien y añadir vino blanco seco, mezclado la mitad con agua.

Dar una cocción de unos 5 minutos, cuidando que no se queme.

Añadir una cucharada de la mostaza que nos guste y mezclar enérgicamente. Añadir un poco de mantequilla.

# Salsa Poulette

## 7 minutos

200 gr. de cebolla muy picada. 200 gr. de setas frescas 0 de champiñones frescos 0 de conserva. 1 cucharada rasa de harina. 100 gr. de nata fresca. 1 cazo de caldo limpio o de cubo concentrado, a su falta. 100 gr. de mantequilla. 1 vasito de coñac. 1 vaso de vino blanco.

Se pone la mantequilla en una sartén y al fuego. Se rehoga en ella la cebolla y cuando comienza a dorarse se añade la harina. Se mezcla bien y cuando el conjunto tiene un suave color avellana se añade el coñac y luego el vino. Se da un hervor y se pasa todo por el pasapuré más fino que tengamos.

Se pasa este puré a la MAGEFESA, se ponen las setas o champiñones troceados y un poco más de coñac. Si todavía queda espeso se le añade un poco de caldo. Se tapa la olla, se espera a que salga el vapor en forma continua y se pone la válvula. Cuando comienza a silbar se cuentan 7 minutos.

Pasados éstos se pone la olla bajo el grifo.

Se abre y ya tenemos hecha una ideal salsa para acompañar a los platos que se indican en los capítulos correspondientes.

# Salsa Ravigotte

Se trata simplemente de una mahonesa a la que se le han añadido mostaza fuerte, pepinillos troceados, alcaparras y finas hierbas. Cuando tiene que acompañar a preparaciones de fuerte sabor sustituye con ventaja a la mahonesa.

# Salsa Remoulade

Una mahonesa a la que le añaden mostaza, pepinillos en vinagre, alcaparra, perejil, cebollino, perifollo, estragón picados y anchoas en salazón y en puré.

# Salsa de Tomate

Poner en una sartén con la cebolla muy finamente picada y ajo, a razón de medio diente de este último por comensal. Tenerlos al fuego hasta que empiezan a tomar color. Añadir tomate fresco finamente troceado o de conserva también troceado. Seguir calentando hasta que se nos deshaga el tomate. Añadir entonces un poco de azúcar y otro poco de vino blanco seco. Darle una cocción suave de unos 15 minutos. Pasar por el pasapuré.

# Salsa Vizcaína

## 30 minutos

> **25 gr. de manteca de cerdo. 50 gr. de aceite de oliva, 400 gr. de cebolla. 4 pimientos choriceros. Perejil a discreción, 2 dientes de ajo. 2 yemas de huevo cocido. 50 gr. de miga de pan empapado en leche. Sal a discreción. Azúcar (1 cucharadita de las de café rasa). Pimienta molida a discreción. Guindilla. 1 vaso de agua de la que se empleó para salar el bacalao o de la en que se cocieron los callos, morros, etc.**

Se comienza poniendo en la olla todas las grasas. Se calientan y se añade la cebolla muy picada y los ajos sin pelar. Cuando la cebolla quiere empezar a tomar color se pone el perejil y el vaso de agua. Se cierra la olla y cuando el vapor sale en forma continua se pone la válvula y a partir de que ésta empieza a silbar se dan 30 minutos de cocción. Se separa la olla del fuego, se deja que pierda presión en forma natural y se ponen en ella los pimientos, limpios y despepitados, que han estado en agua por una noche, y el migote de pan remojado en leche.

Se pasa por un pasapuré fino y obtendremos una salsa que debe ser cremosa; si es espesa se le añade un poco del agua de cocción y si es ligera un poco más de migote. Cuando la tenemos del espesor que deseamos, añadiremos las yemas de huevo cocido, a las que habremos pulverizado con un tenedor y amasado con un poco de la salsa. Si nos gusta la guindilla la podemos echar en la cantidad que nos guste.

# POSTRES

Aunque la conciencia popular no está en ello, es el caso que con la MAGEFESA se pueden obtener muy buenos postres de la misma calidad de los que se obtienen en ollas corrientes y en muchísimo menos tiempo.

La pega que suelen tener muchos de los postres hechos en forma tradicional suele ser el control de las temperaturas a que deben estar sometidas nuestras preparaciones.

Con la MAGEFESA no hay problemas, puesto que su temperatura interior, si la manejamos correctamente, es siempre igual.

He aquí una relación de los postre que se pueden hacer con toda sencillez en la MAGEFESA.

### ... pero no olvide usted que:

**Estas recetas están establecidas para 4 personas.**

**Un molde nunca debe ser puesto en el fondo mismo de la MAGEFESA, sino depositado sobre un plato que a su vez es sumergido en la olla a presión**

**Las frutas no deben ser lavadas y peladas sino en el momento de ponerlas a cocer Así, sus vitaminas se preservan mejor**

**Algunas manzanas o peras se cuecen más rápidamente que otras, los. tiempos indicados aquí son para frutas de buena calidad. Es usted quien ha de juzgar si la cocción debe ser prolongada para variedades más duras**

**El arroz se cuece en muy poco tiempo. Puede pegarse fácilmente. Por tanto, respétese el tiempo de cocción indicado en la receta y cuézase a fuego Buave. El resultado debe ser perfecto en la MAGEFESA.**

## Arroz con Leche

### 15 minutos

**1 litro de leche. 200 gr. de arroz. 200 gr. de azúcar. 1 cortecita de limón. 3 cm. de canela en rama. Canela en polvo.**

Poner todo en la MAGEFESA, cerrando la tapa y poniéndola al fuego.

Cuando sale el vapor se pone la válvula y se cuece con silbido por 15 minutos.

Tener el fuego mínimo para que silbe, pero no más: corre peligro de quemarse.

A los 15 minutos de silbido se aparta del fuego y se deja que naturalmente vaya perdiendo la presión.

Cuando se le puede quitar la tapa sacar el contenido a una fuente honda y dejar que se enfríe espolvoreándola con canela en polvo.

# Arroz a la Emperatriz

### 15 minutos

Se trata simplemente de un arroz con leche que se presenta acompañado de frutas y que puso de moda en París la Emperatriz Eugenia.

# Budín Trinidad

### 10 minutos

8 bizcochos de soleta. 3/4 de litro de leche. 100 gr. de azúcar. 4 huevos. 100 gramos de fruta confitada, menuda o de tamaño cortada En trocitos. 75 c. c. de ron (un vasito). Vainilla.

Se hierve la leche con el azúcar y la vainilla. Se ponen los bizcochos en la leche y se amasan para que quede como una pasta.

En la operación se habrán ido enfriando y entonces, cuando se puede meter la punta del dedo Sin que se queme, se añaden los huevos batidos.

Se añaden las frutas y el ron.

Se pone -en la olla un plato sopero y como una taza de agua y sobre todo un molde untado de mantequilla y cubierto con un papel metálico en el que se pone por encima un plato.

Se pone al fuego y se espera a que salga el vapor en forma ininterrumpida. Se pone la válvula y se espera a que silbe.

Se cuentan 10 minutos y ya estará el budín hecho.

Se saca y se envuelve en crema de Chantilly o crema a la inglesa.

# Flan a la Olla

### IO minutos

**Cantidades para un flan de tamaño normal: 7 yemas. 7 de azúcar. 3/4 de litro de leche. 2 centímetros de buena canela. 1 cortecita de limón.**

Se cuece la leche con la canela hasta que la primera tome gusto. Unos IO minutos.

Se le añade el azúcar. Se disuelve bien y se separa del fuego hasta que se vaya enfriando. En un perol se ponen las 7 yemas, que se rompen sin batirlas y se les va incorporando el cocimiento de azúcar, leche y canela poco a poco. Tener mucho cuidado que el líquido esté templado o al menos que no queme los dedos.

Obtenida la mezcla se pone ésta en una flanera que se habrá caramelizado poniendo en ella azúcar (unas dos cucharadas) y un poco de agua. Se procura que quede muy bien caramelizado no solamente el molde, sino también las paredes laterales.

Se llena con la preparación obtenida y se cubre muy bien con papel de aluminio, a fin de que nada de vapor pueda afectar a nuestra preparación. Ya obtenida la estanqueidad, se pone en un puchero exprés con agua como hasta la mitad del molde. Se pone al fuego.

Cuando empieza a hervir el agua se tapa con la válvula y cuando silba se cuentan IO minutos.

Pasado este tiempo se apaga el fuego y se deja enfriar.

# Peras al Vino Tinto

### 6 minutos

**8 peras tipo medio especiales para asar. 2 vasos de vino (uno puede ser moscatel). 100 de azúcar. Un palo de canela.**

Se ponen el vino, canela y azúcar en la olla junto con las peras bien peladas.

Se pone al fuego y le damos de 6 a 8 minutos de cocción. Se deja luego enfriar por sí mismo y abierta la olla separamos las peras del líquido. Filtramos éste por un colador muy fino y se vierte sobre las peras. Las dejamos enfriar en frigorífico y se sirve frío.

# Tocino de Cielo

### IO minutos

**18 huevos, 1/2 kg. de azúcar. 2 vasos grandes de agua. 3 centímetros de canela, 1 corteza de limón.**

Se pone al fuego en olla corriente el agua, el azúcar, la corteza de limón, la canela, hasta que se obtiene un almíbar llamado de hebra fina y se le deja enfriar.

Con un poco de este almíbar untar el interior del molde-rosca de tocino de cielo o simplemente los moldes individuales de forma troncocónica.

Se separan las yemas de las claras. Las claras se emplean en otras preparaciones, que no en ésta.

Suavemente se incorpora, valiéndose de un tenedor, las yemas con el almíbar frío.

Cuando vemos que está bien unido se pasa esta mezcla por un colador fino al molde.

Se pone el' molde ya lleno en la MAGEFESA sobre un plato sopero y ponemos agua en la olla hasta el nivel justo del plato, pero no más.

El molde se cubre con un papel de aluminio.

Se tapa la MAGEFESA y se pone al fuego.

Cuando sale el vapor en forma continua se pone la válvula. Esta empezará a silbar y entonces se cuentan IO minutos.

Se aparta del fuego y se deja que se enfríe naturalmente.

# Toffes

### 60 minutos

Pongamos en la olla MAGEFESA un plato sopero y agua hasta su nivel.

Sobre el plato sopero se pone un bote de leche condensada. Se cubre la olla y todo se pone al fuego.

Cuando sale el vapor en forma seguida se pone la válvula y cuando comienza el hervor se cuenta UNA HORA. Pasada ésta se aparta del fuego y se deja que se enfríe naturalmente.

Cuando se enfríe el bote abramos por las dos tapas. Entonces nos encontramos con una masa sólida de color café con leche que, empujada con una mano de mortero, saldrá fácilmente y que se puede después cortar en trozos más o menos regulares.

Es una cosa muy buena y divertida hacer caramelos de forma tan sencilla en casa.

# CONSERVAS

El cocimiento bajo presión es la única forma de esterilizar con toda seguridad ciertos productos como los guisantes, habas,  espárragos, carnes y pescados.

Sólo las frutas ácidas y los tomates se pueden esterilizar también fácilmente en la olla corriente, sin presión.

La olla MAGEFESA puede esterilizar las conservas a 115º' C.

Usar sólo frascos en perfecto estado sin grietas ni descascarillados: lavarlos muy bien en agua jabonosa, enjuagarlos y secarlos perfectamente. Tenerlos en agua caliente hasta el momento de llenarlos.

Envasar sólo productos de calidad uniforme, en su mejor estado de madurez.

Trocearlos según nuestro gusto y como hacemos en la cocina normal de nuestro hogar.

Lavar con el mayor cuidado, sobre todo ciertos productos de huerta que suelen llevar tierra, arenas y hasta caracolillos y limacos pequeños.

Una práctica muy recomendada es la llamada de pre-calentamiento, que consiste en llenar los frascos con el producto a conservar y ponerlos al baño María, que se va calentando progresivamente hasta que alcance los 800 en su interior, y solo cerrarla cuando el interior alcance esta temperatura.

Se puede sustituir el pre-calentamiento haciendo que el líquido de gobierno que se pone a las conservas, bien sea salmuera o jarabe, se ponga muy caliente, a 90' C.

Cuando se añade jarabe espeso suelen quedar burbujas que conviene quitarlas con el mango de una cuchara, lo que se hace fácilmente.

Cerrar con sumo cuidado, siguiendo las instrucciones que hayamos leído en el impreso que acompaña a los frascos cuando se compran.

Una vez terminado el tiempo de esterilización, dejar que los frascos se enfríen lentamente.

Los frascos calientes son muy sensibles a las temperaturas y una simple corriente de aire fresco puede hacer que se rompan.

Como norma general a seguir en el llenado de los frascos de cualquier conserva: NO LLENARLOS COMPLETAMENTE. Dejar un espacio libre de unos 2 centímetros entre la tapa y el nivel que alcance en el: frasco el producto que lo rellena.

# De los envases a emplear

### Hay varios tipos de frascos de conservas:

En uno de los tipos, en un principio, se sujeta la tapa al frasco valiéndose de un fuerte muelle.

Después de la cocción se produce un vacío que sostiene fuertemente la tapa contra el frasco.

Que la tapa esté muy bien adherida es una buena señal de correcta esterilización. Si después de la esterilización la tapa no está adherida, es señal de que el frasco no está bien o que fuimos torpes en la operación.

Si estando la tapa adherida después del cocimiento y al tiempo mayor o menor se suelta, es señal que en el interior se han producido fermentaciones, lo cual puede ser peligrosísimo.

Esta conserva no debe ser utilizada nunca.

Hay unos frascos modernos en que la tapa se ajusta mediante un corto movimiento de rotación. Suelen ser unos frascos muy buenos, pero en éstos no tenemos la señal de una posible alteración por desprendimiento de la tapa, pues ésta siempre estará adherida al frasco.

Ahora bien, si una vez abierta observamos la menor alteración en los aromas normales, debemos tirar el contenido. Hay otros sistemas que sería largo de describirlos. Diremos que todos son buenos siempre que se sigan las instrucciones de las casas y demos los cocimientos adecuados.

# Conservas de productos vegetales

En términos generales se pueden hacer tres tipos de conservas vegetales, insuperables en nuestra cocina, valiéndonos de la olla MAGEFESA.

Estos tres tipos de conservas son:

a) PRODUCTOS ACIDOS. En general son las frutas y tomates.
b) PRODUCTOS NO ACIDOS. En términos generales son las hortalizas.
c) ZUMOS O JUGOS DE FRUTAS.

Veamos cómo se deben hacer valiéndonos de nuestra olla.

## Frutos ácidos

Son productos gustados por todos. A veces muy caros, pero a lo largo del año siempre hay una época en que se pueden comprar muy baratos.

Es el momento de comprarlos y hacer con ellos conservas para consumirlos cuando están carísimos.

Sabemos que las conservas son productos muy nutritivos y sanos cuando están bien hechas.

Sigan ustedes las instrucciones que damos para cada producto.

Estos alimentos se pueden esterilizar simplemente estando en agua hirviente.

Se pueden hacer en cualquier olla, pero en la MAGEFESA podemos tener mayor seguridad de hervor continuo. No hace falta poner válvula.

## Las conservas de frutas

Aunque rigurosamente la MAGEFESA no es de empleo obligado para la preparación de conservas de frutas que no precisan de cocimiento bajo presión, pues la simple temperatura del agua que hierve es suficiente para producir esterilización, es muy de recomendar su empleo, debido a que aunque no tenga la válvula puesta y por eso su temperatura no pasa de los 100' C, el cocimiento es más regular y más seguro que el que se hace en ollas corrientes.

He aquí algunas normas a seguir en la esterilización con la MAGEFESA.

1. Poner en el fondo de la olla un trapo grueso para evitar que durante el cocimiento no bailen los frascos y puedan romperse al chocar con el duro fondo.
2. Envolver los frascos con telas a fin de evitar que por choque lateral se nos puedan romper.
3. Si en los frascos no hemos puesto el jarabe muy caliente debemos poner en la MAGEFESA agua fría que cubra bien los frascos.

Si el jarabe lo hemos puesto muy caliente (cuidando de no ponerlo demasiado para que no se nos resquebrajen los frascos) podemos ponerlos siguiendo las instrucciones anteriores, pero en agua no fría, sino a una temperatura parecida a la que puedan tener los frascos. Nos ahorraremos algún tiempo, pues el agua empezará a hervir antes.

Una vez pasado el tiempo de cocción que se indica, dejar enfriar lentamente. Cuando podamos sacar los frascos de la MAGEFESA sin quemarnos los dedos se sacan, secan y etiquetan. En la etiqueta se debe reseñar la fecha, procedencia de la fruta y procedimiento y tiempo empleado en la esterilización.

## De la preparación de los jarabes para la conservación de frutas al natural

Se pueden emplear varios tipos de jarabes para ponerlos en las frutas en el estilo de conservación llamado al natural.

Para nuestro gusto el mejor jarabe se hace poniendo la misma cantidad de agua que de azúcar, lo que se resume en la fórmula por cada litro de agua se pone un kilo de azúcar. Cuando necesitemos mayores o menores cantidades se debe guardar esta misma proporción.

Para hacer este jarabe se pone el azúcar al fuego y se añade al azúcar el aroma que nos guste (vainilla o canela, por ejemplo).

Se calienta hasta llegar a la total disolución del azúcar.

Cuando está templado debemos poner este jarabe en los frascos llenos de fruta, pero teniendo cuidado de dejar un borde libre como de un centímetro entre el nivel del jarabe, que debe cubrir totalmente a la fruta, y la tapa.

Productos ácidos a esterilizar sin válvula hay que procurar que el chorro de vapor salga fuertemente siempre por el orificio

Las cocciones no son largas y se pueden vigilar bien.

| | Frasco 1/2 litro | Frasco 1 litro |
|---|---|---|
| MANZANAS AL NATURAL | 15 minutos | 20 minutos |
| ALBARICOOUES | 25 | 35 |
| CEREZAS | 15 | 20 |
| HIGOS CON ZUMO DE LIMON | 20 | 30 |
| MELOCOTONES | 25 | 35 |
| PERAS | 25 | 30 |
| PIÑAS | 25 | 30 |
| CIRUELAS | 20 | 25 |
| FRESAS | 5 | 8 |

También se pueden hacer jarabes más ligeros, como el medio, o sea, poniendo la mitad de azúcar que de agua, o del tercio, poniendo una tercera parte de azúcar, pero insistimos que nuestra recomendación es la de emplear jarabes de mitad y mitad, o sea, kilo de azúcar por litro de agua.

## Manzanas al Natural

Se confecciona el jarabe con la misma cantidad de agua que de azúcar.  Y un palo de canela.

Puesto al fuego, se espera al primer hervor.

Se revuelve hasta que se disuelva todo el azúcar. Las manzanas se pelan e inmediatamente se ponen en agua fresca con un poco de zumo de limón para que no se ennegrezcan.

Se ponen los trozos de manzana en el frasco y se cubren con el jarabe caliente y se cierran.

Se colocan en la olla MAGEFESA en la forma dicha en las páginas primeras y se le da un tiempo de silbido de 20 minutos para un frasco de 1 litro.

### Melocotones al natural

Se pelan en una lejía que se hace con sosa cáustica y agua en la proporción de 20 gramos de sosa por cada litro de agua.

Se ponen en ebullición y con cuidado se colocan los melocotones enteros. Sólo unos segundos y se pasan a un agua fría con un poco de ácido cítrico, 2 gramos de ácido cítrico por cada litro de agua.

Con un fuerte machete se parten en dos. Se deshuesan, se lavan muy bien y se ponen en el frasco. Se cubren con el jarabe caliente, se cierra y se ponen en la olla MAGEFESA. Cuando sale el vapor se cierra y cuando comienza a silbar se cuentan 35 minutos para un frasco de 1 litro.

Se descomprime suavemente y se deja enfriar. Se fechan y se etiquetan.

### Zumos de fruta

Hay aparatos que permiten en las casas hacer zumos de fruta y como éstas, en determinadas épocas, se pueden comprar baratas, pueden lograrse muy buenos zumos de fruta en conserva.

Sólo hacerlos con frutas completamente sanas.

Lavar cuidadosamente las frutas y para extraer el zumo seguir las indicaciones que nos hayan dado cuando hemos comprado la licuadora.

Añadir dos cucharadas de sopa por cada pinta de agua.

Zumos de frutas

En la olla, sin válvula y saliendo siempre buen chorro de vapor. El frasco de medio litro.

| | |
|---|---|
| ZUMO DE MANZANA | 5 |
| ZUMOS DE BAYAS DIVERSAS | 10 |
| ZUMO DE UVA | 20 |
| ZUMO DE POMELO | 20 |
| ZUMO DE PIÑA | 20 |
| ZUMO DE CIRUELAS | 25 |
| JUGO DE TOMATE | 15 |

# Conservación

### Conservación de los productos vegetales, no ácidos

En líneas generales, comprenden las hortalizas.

Estas, para su buena y segura conservación, precisan de cocerlas con válvula. No seguir ninguna fórmula de alguna vecina que los esteriliza en agua hirviente en larguísimos cocimientos. Sólo la temperatura de 115º C, que alcanza usted en su olla esteriliza de forma total los alimentos si se siguen con cuidado las instrucciones que damos.

Normalmente, a estas conservas se les añade un líquido de gobierno que suele ser una salmuera con el 3 % de sal. Esto es, que en cada litro de agua ponemos 30 gramos de sal.

Cuando en la receta se indique que hay que poner salmuera, ésta debe ser añadida en la forma más caliente posible, sin que se rompan los frascos por exceso de calor. Una vez llena de salmuera cerrar de inmediato.

No llenar completamente. Dejar como un espacio de 2 centímetros entre la tapa y el contenido del frasco.

## Productos vegetales, no ácidos

A esterilizar siempre **con válvula.** Contar los tiempos cuando empieza a silbar.

| | Frasco 1/2 | Frasco 1 litro |
|---|---|---|
| ESPARRAGOS | 15 minutos | 30 minutos |
| ALUBIAS SECAS | 60 | 90 |
| JUDIAS VERDES O VAINAS | 15 | 25 |
| REMOLACHA ROJA | 15 | 25 |
| COLES DE BRUSELAS | 15 | 25 |
| BERZA | 15 | 25 |
| COLIFLOR | 15 | 25 |
| ZANAHORIAS | 15 | 30 |
| APIO | 20 | 30 |
| ESPINACAS | 40 | 50 |
| SETAS U HONGOS | 15 | 20 |
| GUISANTES | 20 | 25 |

## Conservación de productos animales

Normalmente las conservas que se hacen en casa de estos productos son de carnes que por cualquier circunstancia puede haber en exceso en un hogar.

Son conservas muy delicadas de hacer. Generalmente las intoxicaciones que se derivan de comer conservas son en muchísimos casos por comer conservas de carne.

Las hechas en casa pueden ser magníficas siempre que sigan bien las instrucciones que damos.

Estas conservas precisan siempre de ser esterilizadas con válvula rechazar como peligrosísima toda forma de preparar conservas de productos animales en agua hirviente. Sólo se pueden exceptuar de esta regla las conservas de salazón o escabeche.

Todas las demás, insistimos, deben hacerse en la olla, valiéndonos de la válvula para alcanzar los 115º C de temperatura.

## Conservas de productos animales

Tiempos a contar a partir de que comience a silbar la válvula. No se deben hacer sin válvula.

| ESTOFADOS DE CARNE Y | Frasco 1/2 | Frasco 1 litro |
|---|---|---|
| CARNES EN GENERAL | 40 minutos | 60 minutos |
| LENGUA DE VACUNO | 35 | 60 |
| CARNE DE POLLO SIN HUESO | 30 | 40 |
| CAZA PEQUEÑA SIN HUESO | 30 | 40 |
| POLLO CON HUESO | 50 | 60 |
| CAZA PEQUEÑA CON HUESO | 50 | 60 |
| PESCADOS BLANCOS | 70 | 80 |
| PESCADOS AZULES O GRASOS | 70 | 90 |
| LANGOSTA BOGAVANTE | 70 | 90 |
| GAMBAS Y LANGOSTINOS | 60 | 80 |

# Vinos

En el curso de una comida bien ordenada, la gama de vinos debe ir del más liviano al más fuerte del blanco al tinto. Elija un vino teniendo en cuenta el plato al que debe acompañar. El vino nunca debe ahogar el sabor de un plato, tampoco debe parecer insulso en comparación con éste. Se valorizan mutuamente. Es un problema de equilibrio que se debe resolver dejándose guiar por el gusto personal y quizá también por el de expertos que pueden aconsejar.

Este cuadro, muy sucinto, puede servir de referencia.

MOLUSCOS CRUDOS. CRUSTACEOS COCIDOS. PESCADO FRITO. —Manzanillas. Vinos blancos secos de Rioja. Mancha norte y cualquier otro de características parecidas a los de los chablis graves secos, jurancos. Todos los vinos •brut• de champaña.

ENTREMESES. —Blancos secos, moja, Mancha, Jerez fino. Montilla. Moriles.

SOPAS DE PESCADO. BOUILLABAISES, TIOROS. — Lo mismo que para tos mariscos, mas pueden servirse rosados.

PLATOS DE HUEVOS (entradas de huevos no son el plato más adecuado para degustar un buen vino. Colapsan las papilas gustativas paralizan los sentidos del olfato y gusto.

Se hace salvedad de los platos de huevos en los que interviene, de alguna manera u otra el queso. Remitimos al lector al capítulo siguiente de platos de queso.

PESCADOS EN GENERAL. —Vinos blancos y secos. Las grandes preparaciones permiten blancos muy aromatizados y un poco abocados servidos a seis grados. Cuando se trata de preparaciones con vino tinto, servir el mismo vino.

OUESOS TIERNOS (BURGOS, VILLALON) Y FUNDIDOS.- Claretes finos.

QUESO DE CABRA. —Blanco, de cuerpo y seco.

QUESOS MEDIO HECHOS (tipo de vaca. de Santander) Claretes

OUESOS DE VACA FERMENTADOS EMENTHAL Y GRUYERE. —Gran vino tinto.

CABRALES. PEÑA SANTA. ROQUEFORT. —Gran Vino, que se pegue un poco al paladar. De otra forma el queso se apodera del vino.

POSTRES MUY DULCES. —Moscateles y Pedro Ximénez.

POSTRES DULCES. —Malvasías. Champañas dulces.

FRUTAS. —Vinos blancos muy perfumados, licorosos •y hasta dulces. Vinos de champaña semisecos y hasta dulces.

PASTELERÍA. —Pedro Ximénez, sobre todo con los más dulces. Si en el postre interviene el chocolate, agua fresca.

LA TEMPERATURA DE LOS VINOS

Debemos cuidar mucho de los detalles cuando servimos buenos vinos, y he aquí una relación de las temperaturas a que deben servirse los vinos que corrientemente se pueden encontrar en los mercados

NO olvide poner agua sobre la mesa, ni un vaso de los de agua para cada uno. Puede gustar alguien de tomar agua comiendo la ensalada y para no abusar del vino.

# Índice general


Modo de empleo ..... 2
SOPAS Y PURES ..... 6
Caldeirada ..... 6
Caldo Gallego ..... 7
Porrusalda ..... 7
Puré Solferino ..... 8
Sopa de la Buena Mujer ..... 8
Sopa Juliana ..... 8
Sopa Parmentier ..... 9
Sopa Pescado a la Vasca ..... 9
Sopa de Pulpo ..... 9
ARROCES ..... 10
Arroz Abanda ..... 10
Arroz con Bacalao ..... 11
Arroz de la Fonda Estación de Lérida ..... 11
Arroz del Jueves Gordo ..... 11
Arroz a la Malagueña ..... 12
Arroz Negre ..... 12
Arroz Zamorana ..... 13
Paella a la Valenciana ..... 13
Plato Mallorquín de Arroz y Pulpo ..... 14
Jambalaya ..... 14
VERDURAS ..... 15
Acelga ..... 15
Acelgas en Adobo ..... 15
Acelgas con Ali oli ..... 16
Crema de Acelgas ..... 16
Pencas de Acelga Mornay ..... 16
Pencas de Acelga con Tomate ..... 16
Alcachofas al Vapor ..... 17
Alcachofas Mirella ..... 17
Alcachofas a la Navarra ..... 17
Alcachofas Fritas ..... 17
Coliflor ..... 18
Coliflor Entera ..... 18
Coliflor en Floretes ..... 18
Coliflor en Floretes con Patatas ..... 18
Coliflor al Ajo Arriero ..... 19
Choucroutte ..... 19
Endibias ..... 19
Endibias a la Mantequilla Negra ..... 20
Mantequilla Negra ..... 20
Endibias Mornay ..... 20
Espárragos ..... 20
Espárragos a la Inglesa ..... 20
Espárragos a la Milanesa ..... 21
Guisantes ..... 21
Guisantes a la Buena Mujer ..... 21
Guisantes a la Gallega ..... 21
Guisantes con Jamón y Huevos ..... 22
Habas Frescas ..... 22
Habas con Jamón de Trévelez ..... 22
Habas con Caracoles al Alioli ..... 22
Habas a la Catalana ..... 23
Guisado Valenciano de Semana Santa ..... 23
Judías Verdes o Vainas ..... 23
Judías Verdes con Ali oli o Mahonesa ..... 23
Judías Verdes a la Extremeña ..... 24
Norma general de cocer puerros ..... 24
Puerros Gratinados ..... 24
Remolacha Roja ..... 24
Zanahorias ..... 25
Zanahorias a la Crema ..... 25
Zanahorias Glaseadas ..... 25
PISTOS Y RATATUY ..... 25
Escaldón Canario ..... 26
Pisto Manchego ..... 26
Pisto Riojano ..... 26
Ratatuy ..... 27
LEGUMBRES SECAS ..... 27
Alubias con Chorizo ..... 27
Ali oli Alicantino ..... 28
Fabada Asturiana ..... 28
Fabes con almejas ..... 28
Pote Gallego ..... 29
Recao de Binefar ..... 29
Garbanzos ..... 29
Garbanzos a la Catalana ..... 30
Garbanzos Fritos ..... 30
Garbanzos pintos ..... 30
Garbanzos en Vinagreta ..... 31
Cocido de Cádiz ..... 31
Cocido Castellano ..... 31
Olla Gitana ..... 32
Olla Valenciana de las Tres Bocas ..... 32
Típico Potaje Madrileño de Cuaresma ..... 33

Potaje Habas secas a la Granadina.....33
Sobre el cocimiento de las Lentejas.....34
Lentejas al estilo de Burgos.....34
Lentejas al estilo de Dijón.....34
Lentejas Guisadas.....35
PATATAS.....35
Patatas cocidas en Líquido.....35
Patatas cocidas al Vapor.....35
Patatas al Ajo Pollo.....36
Patatas con bacalao.....36
Patatas a la Bella Molinera.....37
Patatas con Cebollas de la Reina.....37
Patatas con Costilla de Cerdo.....37
Patatas Estofadas.....38
Patatas a la Judía.....38
Patatas a la Normanda.....38
Patatas con Pimientos.....39
Patatas a la Riojana.....39
Patatas a la Saboyana.....39
Patatas en Salsa Verde.....40
Patatas al Vino Tinto.....40
Zarangollo de Murcia.....40
BUDINES.....41
Budín de Carne.....41
Budín de Espinacas.....41
Cocimiento del Pescado para Budines...42
Budín de Pescado.....42
PESCADOS.....42
Asado de Pescados.....43
Marmitako.....44
Pulpo con Arroz.....44
Pulpo a Feira.....45
Pulpo a la Sochantre.....45
Mejillones al Vapor.....45
Chipirones a la Donostiarra.....46
Chocos con Habas.....46
Cocimiento de Marisco.....46
BACALAO.....47
Bacalao a la Vizcaína.....47
Empedrado de Castellón.....47
Salpicón de Murcia.....48
Sancocho Canario.....48
CARNES.....49
Asados de Buey.....50
Carbonada a la Flamenca.....51
Carne Guisada, Sidrería Asturiana.....51
Estofado a la Asturiana.....51
Estofado a la Catalana.....52
Fritada a la Riojana.....52
Pimientos Rellenos a estilo Vizcaíno.....53
Labrejada.....53
“Tojunto" de Castilla.....54
LANAR.....54
Blanqueta de Cordero.....54
Caldereta de Cordero de Huelva.....55
Caldereta Extremeña.....55
Cordero a la Pastora.....56
Chilindrón de Cordero.....56
Frité de Pedraza.....57
“Gigot" de Cordero a la Orensana.....57
Cerdo.....57
Cachuela Extremeña.....58
Carne de Cerdo con Leche.....58
Chuletas estilo Aragón.....58
Garbure a la Navarra.....59
Lacón con Vino Blanco.....59
Lomo a la Zaragozana.....59
Relleno de Carnaval.....60
AVES.....60
Chanfaina Cordobesa.....61
Gallina al estilo Irlandés.....61
Gallina en Pebre.....61
Gallina en Pepitoria.....62
Pollo Campurriano.....62
Pollo al Jerez.....63
Pollo Paillard.....63
Pollo Tostado Cinco Villas.....64
Pato con Judías a la Catalana.....64
Pato a la Gallega.....65
CAZA.....65
Codornices Borrachas.....65
Perdiz con Chocolate.....66
Perdices Estofadas.....66
Perdices a Io Torero.....66
Perdiz con Coles.....67
Tordos a la Catalana.....67
Tordos con Leche.....67
Andrajos de la Puebla Don Fadrique.....68

Liebre con Judías .....68
Morteruelo de Cuenca .....69
Conejo con Caracoles .....69
Ajo Patatas con Conejo .....70
Caldillo de Conejo.....70
Conejo de Pobres .....70
Caracoles a la Vizcaína .....71
Guisado de Caracoles estilo Granada.....71
Zarzuela del Campo.....72
MANOS Y PATAS.....72
Grachonera Mallorquina.....73
"Menuo" Gitano .....73
Patas de Cerdo a la Asturiana .....74
Patas de Cerdo a la Catalana.....74
Patas de Cerdo Asadas .....74
CALLOS Cocimento normal.....75
Callos .....75
Callos a la Andaluza.....76
Callos a la Baserritarra.....76
Callos a la Catalana.....77
Callos a la Guipuzcoana.....77
Callos a la Madrileña .....78
Callos a la Vizcaína.....78
MORROS.....78
Cocimento de los Morros.....79
Morros Ana Mari .....79
Morros de Ternera a la Asturiana .....79
Morros de Ternera al Baracaldés .....80
Preparaciones de las lenguas .....80
Lengua al Natural .....80
Lengua de Cerdo estilo Baleares .....81
SALSAS .....81
Salsa Blanca .....81
Salsa Bordelesa.....81
Salsa Cazadora.....82
Salsa Curry.....82
Salsa Española .....83
Salsa Griviche .....83
Salsa de Lión.....83
Salsa Mornay.....84
Salsa de Mostaza.....84
Salsa Poulette.....84
Salsa Ravigotte .....84
Salsa Remoulade .....85
Salsa de Tomate .....85
Salsa Vizcaína .....85
POSTRES .....86
Arroz con Leche.....86
Arroz a la Emperatriz.....87
Budín Trinidad .....87
Flan a la Olla .....87
Peras al Vino Tinto.....88
Tocino de Cielo .....88
Toffes.....88
CONSERVAS .....89
De los envases a emplear.....89
Conservas de productos vegetales.....90
Conservación .....92
Vinos.....94

# INDICE REGIONAL


| PLATO | Tiempo |
|---|---|
| ANDALUZA | |
| Alcachofas Mirella | 10 |
| Andrajos de la Puebla Don Fadrique. | 10 |
| Arroz a la Malagueña | 10 |
| Caldereta de Cordero de Huelva | 20 |
| Callos a la Andaluza | 90 |
| Cocido de Cádiz | |
| Conejo de Pobres | 10 |
| Chanfaina Cordobesa | 30 |
| Chocos con Habas | 10 |
| Garbanzos en Vinagreta | 30 |
| Garbanzos Fritos | |
| Guisado de Caracoles estilo de Granada | 25 |
| Habas con Jamón de Trévelez Jerez | |
| Menú Gitano | 30 |
| Olla Gitana | 40 |
| Perdices a lo Torero | 15 |
| Pollo al Jerez | 15 |
| Potaje Habas Secas a la Granadina. | 30 |
| Relleno de Carnaval | 35 |
| CANARIA | |
| Escaldón Canario | 10 |
| Sancocho Canario | 10 |
| Tarta de Plátanos | 30 |
| CASTELLANA | |
| Acelgas en Adobo | 12 |
| Arroz Zamorana | 55 |
| Caldillo de Conejo | |
| Callos a la Madrileña | 60 |
| Cocido Castellano | 60 |
| Coliflor al Ajo Arriero | 8 |
| Cordero a la Pastora | |
| Frite de Pedraza | 15 |
| Gallina en Pebre | 30 |
| Garbanzos Pintos . | 30 |
| Lentejas al Estilo de Burgos | 25 |
| Lentejas Guisadas | 20 |
| Liebre con Judías . | 50 |
| Morteruelo de Cuenca | 30 |
| Patatas en Salsa Verde | 10 |
| Patatas con Cebollas de la Reina | 12 |
| Perdiz con Coles | 27 |
| Pollo Campurriano | 30 |
| Típico Potaje Madrileño de Cuaresma | 45 |
| Tojunto de Castilla | 40 |
| CATALANA | |
| Acelgas con Ali oli | 8 |
| Arroz de la Fonda E. de | 10 |
| Callos a la Catalana | |
| Conejo con Caracoles | 30 |
| Estofado a la Catalana | 38 |
| Garbanzos a la Catalana | 40 |
| Habas a la Catalana | 9 |
| Habas con Caracoles al Ali oli | 9 |
| Labrejada | 25 |
| Patas de Cerdo a la Catalana | 45 |
| Patatas con Costilla de Cardo | 32 |
| Pato con Judias a la Catalana | 60 |
| Tordos a la Catalana | 7 |
| Zarzuela del Campo | 30 |
| EXTREMEÑA | |
| Cachuela Extremeña | 20 |
| Caldereta Extremeña | 20 |
| Judías Verdes a la Extremeña | 8 |
| Pisto Manchego | 8 |
| GALAICO.ASTURIANA | |
| Caldeirada | 15 |
| Caldo Gallego | 35 |
| Carne Guisada. Sidrería Asturiana | 30 |
| Estofado a la Asturiana Fabada Asturiana | 30 50 |
| Fabes con Almejas | 50 |
| Gigot de Cordero a la Orensana | 80 |
| Guisantes a la Gallega | 10 |
| Lacón con Vino Blanco | |
| Morros de Ternera a la Asturiana | 50 |
| patas de Cerdo a la Asturiana | 55 |
| pato a la Gallega | 20 |
| Pote Gallego | 70 |
| Pulpo Afeira . | 45 |
| Sopa de pulpo | 30 |

LEVANTINA

| | |
|---|---|
| Ajo Patas con Conejo | 15 |
| Ali oli Alicantino | 70 |
| Arroz Abanda | 10 |
| Aroz con Bacalao | 10 |
| Arroz del Jueves Gordo | 55 |
| Arroz Negre | 10 |
| Cholitas | 10 |
| Empedrado de Castellón | 50 |
| Guisado Valenciano de Semana Santa | 16 |
| Olla Valenciana de Tres Bocas | 60 |
| Paella a la Valenciana | 10 |
| Patatas al Aio Pollo | 12 |
| Pulpo con Arroz | 55 |
| Salpicón de Murcia | 10 |
| Zarangallo de Murcia | 10 |

MALLORQUINA

| | |
|---|---|
| Carne de Cerdo con Leche | 30 |
| Codornices Borrachas | 7 |
| Grachonera Mallorquina | 75 |
| Lengua de Cerdo Estilo Baleares | 10 |
| Plato Mallorquín de Arroz y pulpo. | 40 |
| Tordos con Leche | 22 |

RIOJANO.ARAGONESA

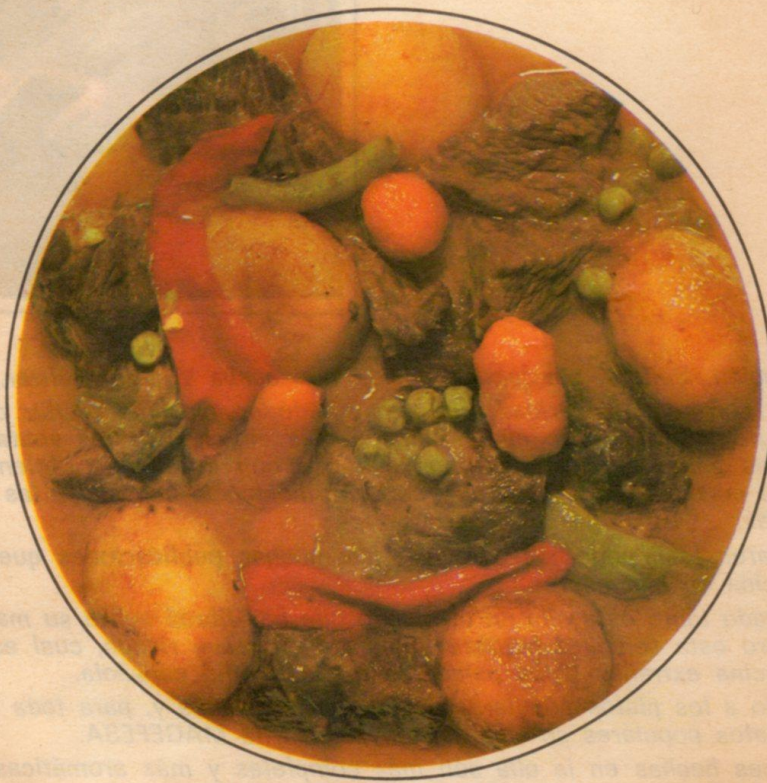
| | |
|---|---|
| Alubias con Chorizo | 60 |
| Chilindrón de Cordero | 25 |
| Chuletas Estilo Aragón | 15 |
| Fritada a la Riojana | 45 |
| Guisantes a la Buena Mujer | 10 |
| Guisantes con Jamón y Huevos | |
| Lomo a la Zaragozana | 15 |
| Patatas a la Riojana | 10 |
| Patatas con Pimientos | 10 |
| Pencas de Acelga Momay | 12 |
| Peras al Vino Tinto | 6 |
| Perdices Estofadas | 12 |
| Pisto Riojano | 20 |
| Pollo Tostado Cinco Villas | 15 |
| Salsa de Tomate | |
| Recao de Binefar . | 72 |
| Sopa de la Buena Mujer | 10 |

VASCO.NAVARRA

| | |
|---|---|
| Alcachofas a la Navarra | 10 |
| Bacalao a la Vizcaína | 30 |
| Callos a la Baserritarra | 60 |
| Callos a la Guipuzcoana | 60 |
| Callos a la Vizcaína | 60 |
| Caracoles a la Vizcaína | 10 |
| Chipirones a la Donostiarra | 7 |
| Carbure a la Navarra | 25 |
| Judías Verdes con Ali Oli | 8 |
| Marmitako | 15 |
| Morros Ana Mari | 40 |
| Morros de Ternera al Baracaldés | 40 |
| Patatas al Vino Tinto | 10 |
| patatas con Bacalao | 15 |
| Perdiz con Chocolate | 30 |
| Pimientos Rellenos | 10 |
| Porrusalda | 10 |
| Salsa Vizcaína | 30 |
| Sopa de Pescado a la Vasca | 10 |
| Ratatuy | 5 |

# COCINAR A PRESION

José María Busca Isusi



Magefesa